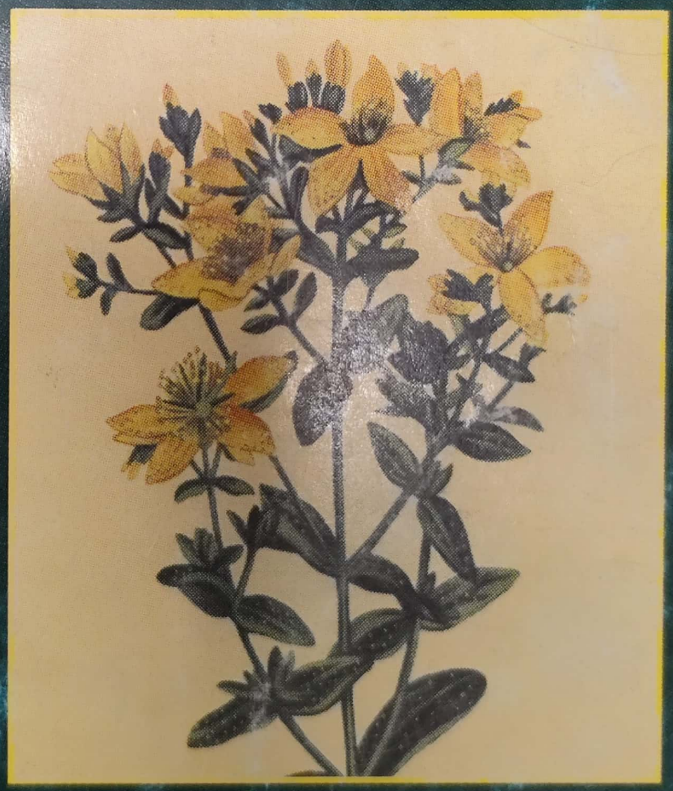
# Mică enciclopedie de plante medicinale și fitoterapie



GHEORGHE MOHAN

ALL

Scanned with OKEN Scanner

# Mică enciclopedie de plante medicinale și fitoterapie

**Mică enciclopedie de plante medicinale şi fitoterapie**
**Gheorghe Mohan**

Copyright © 1998 - Editura **B.I.C. ALL**

ISBN 973-571-233-4

Toate drepturile sunt rezervate Editurii **B.I.C. ALL**

Nici o parte din acest volum nu poate fi copiată fără permisiunea scrisă a Editurii **B.I.C. ALL**
Drepturile de distribuţie în străinătate aparţin în exclusivitate editurii.

Copyright © 1998 by **B.I.C. ALL**
All rights reserved.

The distribution of this book outside Romania, without the written permission of **B.I.C. ALL** is strictly prohibited.

Editura **B.I.C. ALL**

Bucureşti, Bd. Timişoara nr. 58,
sector 6, cod 76548
☎ 413 11 58, 413 43 21
413 18 50, 413 07 20
Fax: 413 05 40

Departamentul difuzare

☎ 413 44 43, 413 16 12, 413 07 15
Fax: 413 03 29

Redactor: Aurora Mihail
Coperta: Daniel Munteanu

PRINTED IN ROMÂNIA

Scanned with OKEN Scanner

Gheorghe Mohan

# Mică enciclopedie de plante medicinale și fitoterapie

Scanned with OKEN Scanner

Moto: *"Medicus curat, Natura sanat"*
(Medicul tratează, natura vindecă)

HIPOCRAT

*Dedic această lucrare părinților şi profesorilor mei care mi-au insuflat pasiunea pentru natură, precum şi soției.*

Scanned with OKEN Scanner

# CUVÂNT ÎNAINTE

Cititorule citeşte şi desluşeşte tainele naturii, căci în natură se află puterea curativă şi virtuţile revenirii la viaţă, după o lungă convalescenţă.

Sănătatea este bunul cel mai de preţ al omului, spunea *Hipocrat*, iar medicul este dator să aleagă calea cea mai puţin vătămătoare pentru a vindeca. Această cale s-a dovedit în timp a fi *medicina naturistă*.

La sfârşit de secol şi în pragul unui nou mileniu se resimte tot mai mult ritmul alert al tehnicizării şi pulsul unei vieţi stresante. Este firesc ca asupra organismului uman să acţioneze în aceste condiţii cumulativ factorii poluanţi şi factorii de risc, care să determine îmbolnăvări.

Boala este văzută astăzi ca un dezechilibru, care apare între om şi mediul exterior, între componentele energetice ale sale sau între sistemele de organizare ale fiinţei umane. Acest dezacord, care afectează uneori însăşi viaţa, se poate remedia apelând la terapia naturistă care foloseşte agenţii naturali ca: aerul, apa, lumina, mişcarea, căldura, frigul, alimentaţia, plantele.

În lume, se înregistrează o revenire spectaculoasă la medicina naturistă, homeopatică şi, mai ales, la *fitoterapie*.

Fitoterapia utilizează în tratarea afecţiunilor produse vegetale obţinute din plante medicinale. Aceste produse reprezintă peste jumătate din întreaga cantitate de produse farmaceutice folosite azi în lume. Produsele de origine vegetală sunt preferate, deoarece sunt uşor asimilate, bine tolerate de organism, nu produc efecte secundare, nu dau reacţii adverse nedorite şi nu determină obişnuinţă.

Farmacopeea română prezintă 50% din produsele sale de origine vegetală sub diferite forme farmaceutice: tincturi, extracte, siropuri, tablete etc.

Se ştie că ţara noastră are vechi tradiţii în folosirea plantelor medicinale, încă de pe vremea dacilor, datorată florei bogată în specii, din care 10%, peste 360 specii de plante, sunt utilizate în tratarea diverselor afecţiuni.

Lucrarea de faţă este o mică enciclopedie care prezintă în ordine aflabetică 300 specii de plante, atât din flora spontană cât şi din cea cultivată, utilizate în tratarea diverselor afecţiuni ale organismului uman. Alături de plante medicinale apar şi diverse legume şi fructe, care, în asociere, pot avea efecte benefice.

La fiecare plantă se prezintă denumirile populare cunoscute în diferite regiuni ale ţării, criteriile de recunoaştere ale plantei, ecologia şi răspândirea ei, organul vegetal utilizat în tratarea bolii, perioada de recoltare, principiile active care le conţine şi bolile în care este utilizată. La fiecare afecţiune a organismului uman există o scurtă prezentare, urmată de plantele şi reţetele folosite (uz extern, uz intern) în tratarea fitoterapeutică a bolii respective.

Scanned with OKEN Scanner

Cercetările ştiinţifice de ultimă oră atestă faptul că numeroase plante cunoscute ca medicinale au efecte nocive, datorate alcaloizilor toxici conţinuţi în diversele lor organe. Astfel este: omagul, angelica, coaja fructului verde de nuc, tătăneasa, podbalul, cruciuliţa, cruşinul. Aceste plante utilizate în doze corespunzătoare şi cu prescripţie medicală nu produc efecte nedorite asupra organismului.

Dintre plantele cunoscute ca medicinale unele sunt rare, pe cale de dispariţie, fiind ocrotite prin lege. Comisia pentru Ocrotirea Monumentelor Naturii din cadrul Academiei Române, care reprezintă autoritatea ştiinţifică a României în cadrul Convenţiei de la Washington, interzice colectarea următoarelor specii: angelica, strugurii-ursului, ghinţura galbenă şi punctată, smârdarul, ghimpele, arnica, brânduşa de toamnă, jneapănul, lichenul de piatră, ruscuţa de primăvară, sânzienele galbene.

Ca încheiere se poate concluziona "*farmacia verde a naturii*" oferă, prin acţiunea terapeutică a plantelor medicinale, şanse spectaculoase în vindecarea unor boli, dar şi în prevenirea multora dintre ele.

Dacă prin prezenta lucrare cititorul va descoperi multe dintre secretele farmaciei verzi şi le va aplica în farmacia casei, autorul va fi mulţumit de modesta lui contribuţie în acest sens.

Pentru o eventuală ediţie a acestei lucrări, orice observaţie a dumneavoastră va fi binevenită şi mulţumesc anticipat.

*AUTORUL*

Scanned with OKEN Scanner

**ABCES DENTAR** - inflamație purulentă în jurul dintelui bolnav.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: bobul, cerențelul, coada-șoricelului, crinul alb, gălbenelele, jaleșul de grădină, mușețelul, nalba de pădure, nalba mare, nalba mică, napul, sulfina, sunătoarea, tătăneasa.

REȚETE - UZ EXTERN

*Bobul* - frunzele proaspete se aplică în zona afectată, abcesul se sparge și apoi se vindecă.

*Cerențelul* - decoct din 2 linguriță de rădăcini la o cană de 250 g de apă. Se fac spălături locale, tamponări cu vată sau tifon îmbibate cu decoct.

*Coada-șoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană de 250 g de apă. Se ține în gură cinci minute în stare încălzită.

*Crinul alb* - cataplasme cu bulb copt sau fiert. Se aplică în zona afectată.

*Gălbenelele* - infuzie din 1-2 linguri pulbere din plantă la o cană (250 g) cu apă clocotită. Se lasă 15-20 minute. Se strecoară și se fac spălături locale sau se aplică compresii.

*Jaleșul de grădină* - infuzie din 2 linguriță de frunze la 100 ml de apă. Se face gargară din cinci în cinci minute.

*Mușețelul* - infuzie din 3 linguri de flori la o cană de apă (250 ml). Se ține în gură, ușor încălzită.

*Nalba de pădure* - infuzie din 2 linguriță de frunze sau flori la 100 ml de apă. Se face gargară.

*Nalba mare* - infuzie din 2 linguriță de frunze sau flori la o cană (250 ml) de apă. Se face gargară zilnic.

*Nalba mică* - infuzie din 2 linguriță de frunze la o cană (250 ml) de apă. Se face gargară zilnic.

*Napul* - rădăcina tuberizată se coace în cuptor, se lasă la răcit până la călduț, se taie în două și se aplică în zona afectată.

*Sulfina* - infuzie din 2 linguriță de plantă la 100 ml de apă. Se face gargară zilnică.

*Sunătoarea* - infuzie din 2 linguri de plantă la 200 ml de apă. Se face gargară în fiecare zi.

*Tătăneasa* - decoct din 5 linguri de rădăcini mărunțite la o cană (250 ml) de apă. Se face gargară zilnică.

**CEAI COMPLEX PENTRU GARGARĂ**

Se amestecă flori de *mușețel* cu părțile aeriene de la *cimbrișor*, frunze de *jaleș*, frunze de *nalbă mare*, capsule de *mac*, rădăcină de *cerențel*. Se face o infuzie din 2 linguriță din acest amestec la o cană (250 ml) de apă. Se face gargară zilnică.

**ABCES PULMONAR** - proces supurativ, provocat de germeni patogeni aerobi, anaerobi sau protozoare care distrug parenchimul pulmonar sau se dezvoltă într-o cavitate preformată și se manifestă prin febră, tuse, expectorație purulentă, uneori fetidă și vomică.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: roua-cerului, usturoiul.

REȚETE - UZ INTERN

*Roua-cerului* - 50 g din plantă se amestecă cu *lichenul de piatră* - 50 g. Din acest amestec se prepară o infuzie din 2 linguriță la o cană de apă clocotită. Se beau două căni pe zi, dimineața și seara, îndulcite cu miere de albine. Cura durează o lună de zile.

*Usturoiul* - se toarnă într-o cană de 250 g, apă clocotită peste căței de usturoi dați prin răzătoare de plastic sau pisați bine. Se prepară următoarele cantități: pentru copiii până la 2 ani - 15 g, pentru copiii între 2-5 ani - 25 g, pentru copiii de la 10-12 ani - 40 g, pentru alte vârste - 60-80 g. Se folosesc 8-10 linguriță din apa usturoiată pentru copiii până la cinci ani; 8-10 linguri desert pentru copiii de 10-12 ani și 8-10 linguri, pentru celelalte vârste.

Scanned with OKEN Scanner

**ACHILIE** - v. **SINDROAME DISPEPTICE** (hipoaciditate).

**ACNEE** - boală a pielii cu leziuni inflamatorii ale glandelor sebacee şi foliculilor piloşi, având ca substrat un dezechilibru între hormonii androgeni şi estrogeni.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: brusturele, ceapa, cicoarea, frasinul, gălbenelele, hameiul, hreanul, jaleşul de grădină, linariţa, napul, nucul, plopul negru, prazul, trei-fraţi-pătaţi, tomatele, urzica, varza.

REŢETE - UZ INTERN

*Nucul* - tinctură medicinală din foliolele frunzelor recoltate fără peţiolul principal. Se administrează intern, câte 15 picături de 3 ori pe zi.

*Trei-fraţi-pătaţi* - infuzie dintr-o linguriţă din părţile aeriene ale plantei la o cană (250 ml) de apă. Se administrează intern trei căni pe zi.

*Urzica* - infuzie din 4 g din părţile aeriene ale plantei la o cană (250 ml) de apă. Se bea zilnic 1 litru de ceai.

*Brusturele* - infuzie din 2-4 linguri de rădăcini la o cană (250 ml) de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile. Decoct dintr-o lingură de rădăcini la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*Brusturele* - comprese cu infuzie din 20-30 g de rădăcini la 1 litru de apă.

*Ceapa* - se utilizează bulbul sub formă de comprese caldă în zona inflamată.

*Cicoarea* - infuzie din 20-40 g rădăcini mărunţite şi din părţile aeriene ale plantei la 100ml apă. Se administrează sub formă de băi, cataplasme şi spălături.

*Frasinul* - infuzie din două linguriţe de frunze la o cană (250 ml) de apă. Se administrează extern sub formă de comprese, iar intern câte 100 ml după cele trei mese principale.

*Galbenelele* - infuzie din 20 g flori la 1 litru de apă. Se administrează sub formă de băi, cataplasme şi spălături.

*Hameiul* - infuzie dintr-o lingură de conuri (florile femele) la 100 ml de apă. Se administrează sub formă de comprese.

*Hreanul* - rădăcina rasă se introduce într-o sticlă şi se toarnă deasupra oţet de vin sau de fructe. Oţetul trebuie să acopere hreanul. Maceratul se lasă 10 zile într-o încăpere cu temperatură moderată. Dimineaţa şi seara se aplică pe faţa udă oţetul de hrean şi se lasă să-şi facă efectul 10 minute.

*Jaleşul de grădină* - infuzie din 5 g de frunze la o cană (250 ml) de apă. Se administrează sub formă de aplicaţii locale.

*Linariţa* - decoct din 20 g din părţile aeriene ale plantei la 500 ml de apă. Se administrează sub formă de aplicaţii locale.

*Napul* - rădăcinile tuberizate, fierte sau coapte, se aplică prin masare uşoară în zona inflamată.

*Plopul negru* - infuzie dintr-o linguriţă de muguri zdrobiţi la o cană (250 ml) de apă. Se administrează sub formă de cataplasme şi băi locale.

*Prazul* - frunzele fierte vor fi aplicate calde în zona inflamată.

*Tomatele* - tamponarea obrazului cu felii de roşii, de mai multe ori pe zi, timp de 3-4 săptămâni.

*Varza* - sucul proaspăt din fruze se administrează sub formă de loţiune.

**ACROCIANOZĂ** - boală vasomotorie localizată, mai ales la mâini şi picioare. Apare la fetele tinere. La baza acestei afecţiuni stă o tulburare locală a circulaţiei sângelui, deoarece capilarele şi venele mici sunt lipsite de tonicitate, fiind ca şi paralizate.

Scanned with OKEN Scanner

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: talpa-gâştei.

REŢETE -UZ EXTERN
*Talpa-gâştei* - infuzie din 15 g plantă la 20 ml apă clocotită, din care se consumă 3-4 linguri pe zi.

**ACTINOMICOZĂ** - boală cronică, comună omului şi animalelor, produsă de o ciupercă *Actinomyces bovis*, care pătrunde în cavitatea bucală şi invadează osul maxilar inferior şi ţesuturile învecinate, provocând nodozităţi care, ulterior se ulcerează şi lasă să se scurgă un puroi.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: plopul negru.

REŢETE - UZ INTERN
*Plopul negru* - infuzie dintr-o linguriţă de muguri la 250 ml de apă. Se beau două căni de ceai pe zi. Din aceeaşi infuzie se poate face gargară, de mai multe ori pe zi.

**ACUITATE** - însuşire funcţională a unui analizator de a percepe stimulii slabi (liminari) şi de a diferenţia intensităţile mici dintre aceştia. Acuitatea poate fi mărită prin exerciţiu şi antrenament. Acuitatea vizuală scade cu vârsta şi cu diferitele modificări de curbură a ochiului.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, salvia.

REŢETE - UZ INTERN
*Afinul* -infuzie dintr-o linguriţă de frunze, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml), se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. Decoct dintr-o lingură de fructe zdrobite la o cană de apă (250 ml). Se fierb 2-3 minute. Se lasă acoperite 15 minute. Se ia în cursul unei zile o cană.
*Salvia* - infuzie din 2 linguriţe de frunze uscate mărunţite la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se lasă acoperită 30 minute. Se bea rece, treptat, într-o zi.

**ADENOVIROZE** - infecţii cauzate de un grup de virusuri denumite adenovirusuri, care produc o serie de sindroame clinice ca: rinite, faringite, conjunctivite, pneumonii interstiţiale, sindroame meningiale, adenite.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: buşuiocul, chimenul, muşeţelul, socul.

REŢETE - UZ INTERN
*Busuiocul* şi *chimenul* - într-un vas cu apă fiartă în clocot se pun 2 linguriţe din fiecare plantă, pentru o inhalaţie. Se fac 2 inhalaţii pe zi, din care una seara la culcare.
*Muşeţelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2-3 căni pe zi, efectuându-se în acelaşi timp şi gargarisme.
*Socul* - infuzie cu 1-2 linguriţe din flori la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

**AEROFAGIE** - v.tratamentul indicat la **METEORISM.**

**AFECŢIUNI CARDIACE** - În tratamentul acestor afecţiuni, plantele medicinale folosite au o influenţă calmantă, mai ales, în tulburările neurovegetative (tulburări de ritm cardiac, palpitaţii, nevroze cardiace).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: menta, păducelul, roinița, talpa-gâştei, teiul, troscotul, valeriana.

REŢETE - UZ INTERN
*Păducelul* - infuzie dintr-o lingurţă la o cană (250 ml) de apă; cantitatea se bea în cursul unei zile. Tinctură din 20 g de plantă macerată 10 zile în alcool de 70°. Se iau de 3 ori de zi, câte 10-15 picături.

Scanned with OKEN Scanner

A

*Talpa-gâştei* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2 căni pe zi, dintre care una seara, în curs de câte o săptămână. Infuzie din 3 linguri de plantă la 200 ml de apă, din care se beau 3-5 linguri pe zi. Tinctura din 20 g de plantă macerată timp de 7-8 zile, în alcool de 70°. Se iau câte 20-40 picături, de 2-3 ori pe zi, înainte de mese. *Valeriana* - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini la o cană de apă; se bea treptat în cursul unei zile. Pulbere - de 3 ori pe zi, câte un vârf de cuțit. Tinctură din 20 g de rădăcini macerate în 100 ml alcool de 70°, timp de 8 zile. Se iau de 2-3 ori pe zi, câte 15-20 picături.

**CEAI CALMANT ÎMPOTRIVA TULBURĂRILOR CARDIACE**

În formula acestui ceai intră următoarele componente: *păducel* - frunze şi flori, *valeriană* - rădăcină, *talpa-gâştei* - părțile aeriene ale plantei, *tei* - flori, *mentă* - frunze. Din acest amestec se face o infuzie dintr-o linguriță la o cană (250 ml) de apă. Se bea ori de câte ori se simte nevoia, în special seara la culcare. Se recomandă şi următoarele două formule:

**A.** *păducel* - flori, frunze sau fructe, de la *talpa-gâştei* - rădăcini în părți egale. Se prepară o infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană (250 ml) de apă; se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize.

**B.** *păducel* - flori sau frunze (20 g), *talpa-gâştei* - părțile aeriene ale plantei (25 g), *troscot* - părțile aeriene ale plantei (45 g), *roiniță* - frunze (10 g). Din acest amestec se face o infuzie dintr-o linguriță la o cană (250 ml) de apă. Se recomandă 2-3 căni pe zi, în mai multe reprize, dimineața şi seara, înainte de culcare, în curs de o lună, cu pauze de o săptămână.

**AFECȚIUNI VASCULARE** - boli care afectează permeabilitatea şi fragilitatea vaselor capilare, influențând circulația sângelui la acest nivel.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-şoricelului, jaleşul de grădină, măceşul, muşețelul, păpădia, pătlagina, răchitanul, sulfina, tătăneasa, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

*Jaleşul de grădină* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la 100 ml de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

*Măceşul* - infuzie sau decoct (prin fierbere 10 minute) din 2 linguri de fructe la 1/2 l de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

*Păpădia* - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze, partea aeriană sau rădăcină, la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană (250 ml) de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

În cazul ulcerelor varicoase se recomandă cure de băi locale, cataplasme sau comprese cu următoarele plante care influențează favorabil circulația sângelui şi au proprietăți antiseptice şi cicatrizante:

*Coada-şoricelului* - infuzie din 30-60 g flori la un litru de apă. Se fac băi locale.

*Muşețelul* - 50-60 de flori puse într-un săculeț de tifon peste care se toarnă apă în clocot. Se face din infuzie băi locale. Infuzie din 3 linguri de flori la 200 ml de apă cu care se fac cataplasme.

*Pătlagina* - infuzie din 30 g de frunze la 1 litru de apă. Se fac băi locale călduțe.

*Răchitanul* - infuzie din 20-30 g din părțile aeriene ale plantei la 1 litru de apă. Se fac băi locale.

*Tătăneasa* - decoct din 50-60 g de rădăcini la 1 litru de apă. Se fac băi locale sau cataplasme.

Scanned with OKEN Scanner

*Urzica* - infuzie din 40-50 g de frunze la 1 litru de apă. Se fac băi locale sau cataplasme.

**AFIN (*Vaccinium myrtillus* L.) - Fam. *Ericaceae***

*Alte denumiri populare*: afin de munte, afin negru, asine, coacăză, cucuzie, pomuşoară.

*Cum recunoaştem planta?*
Subarbust scund, cu tulpini verzi, costate. Frunze ovate, crestate. Flori roze, de regulă singuratice, rar câte două, cu petale unite într-un fel de clopoţel. Fructul o boabă (bacă) neagră-brumată, al cărui suc este colorat.

*AFIN*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit în păduri montane rărite, tăieturi de pădure, tufărişuri de jneapăn şi ienupăr, pajişti montane şi subalpine, pe întreg lanţul carpatic, mai ales pe versanţii umbriţi şi umezi.

*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Myrtilii*) şi fructele (*Fructus Myrtilli*).
*Perioada de recoltare*: frunzele (V-IX), frunctele la maturitate (VII-IX).
*Principii active - în frunze*: tiamină, riboflavină, vaccinină, arbutină, ericolină, acizii: chininic, miristic, palmitic, alcooli; *în fructe*: zaharuri 13%, proteine 1,2%, acizi organici 1%, (acid uric, malic), tanin 0,43%, substanţe pectice, vitaminele C, A, PP, B, E, săruri minerale de potasiu, calciu, fosfor, sulf, magneziu, clor, mangan, fier.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** diaree, enterite, diabet, uremie, infecţii urinare, calculoză renală, gută, reumatism, oxiuroză, eczeme, hemoroizi, colite de fermentaţie şi putrefacţie, acuitate, presbiţie; ***uz extern:*** faringite, stomatite, afte.

**AFRODISIACE -** plante care măresc potenţa sexuală.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: busuiocul sălbatic, ceapa de munte, dumbăţul, gemănariţa, morcovul, năsturelul, poroinicul, priboiul, schinduful, sculătoarea, ţelina.

REŢETE - UZ INTERN
*Busuiocul sălbatic* - infuzie din planta uscată, câte o lingurţă la 2 litri de apă clocotită. Se fierbe un minut. Se bea în fiecare oră câte 6-8 linguri pe zi sau la cele trei mese principale câte una până la două ceşti. O cură durează 40 zile.
*Ceapa de munte* - infuzie din frunzele bulbului, o linguriţă la 500 ml de apă clocotită. Se bea câte o ceaşcă înaintea fiecărei mese.
*Dumbăţul* - infuzie din planta uscată, o linguriţă la 1 litru de apă. Se bea câte o ceaşcă înaintea fiecărei mese. O cură durează 40 de zile.

Scanned with OKEN Scanner

*Gemănariţa* - infuzie din tuberculii subterani uscaţi, câte o linguriţă la 1 litru de apă clocotită. Se bea câte o ceaşcă înaintea fiecărei mese. O cură durează 40 de zile.
*Morcovul* - infuzie din inflorescenţele uscate, o lingură la 1 litru de apă. Se bea câte o ceaşcă înaintea meselor principale. O cură durează 40 de zile.
*Năsturelul* - infuzie dintr-o lingură de plantă prospătă, tăiată mărunt, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute. Se strecoară. Se beau trei căni pe zi.
*Poroinicul* - infuzie din tuberculii subterani, o linguriţă la un litru de apă. Se strecoară. Se beau trei ceşti pe zi.
*Priboiul* - infuzie din planta uscată, o lingurţă la 1 litru de apă clocotită. Se beau trei ceşti pe zi. Cura durează 40 de zile.
*Schinduful* - infuzie dintr-o linguriţă pulbere seminţe peste care se toarnă o cană cu apă în clocot (200 ml); se lasă acoperită 10-15 minute; se strecoară, se îndulceşte şi se bea călduţ.
*Sculătoarea* - tuberculii recoltaţi în luna iunie se pun la zvântat. Apoi se iau 6-8 tuberculi, se pisează într-un mojar de lemn şi se pun în 100 ml de ţuică. Se lasă 12 ore, apoi se strecoară prin tifon. Tinctura obţinută se consumă înainte de mese.
*Ţelina* - se foloseşte rădăcina fie prospătă rasă sau sub formă de infuzie dintr-o linguriţă de rădăcină la 1 litru de apă clocotită. Se beau trei ceşti pe zi.

**CEAI AFRODISIAC COMPLEX**
Decoct dintr-o linguriţă de tulpini şi fruze de osul-iepurelui(*Ononis hircina*), o linguriţă de busuioc sălbatic (*Prunella vulgaris*), o linguriţă de dumbăţ (*Teucrium chamaedrys*), o linguriţă tuberculi de gemănariţă (*Orchis papilonacea*), o linguriţă de inflorescenţă morcov de câmp (*Daucus carota*), o linguriţă tuberculi de sculătoare (*Dactylorrhiza maculata*), o linguriţă frunze şi seminţe de schinduf (*Trigonella coerulea*), o linguriţă rădăcină de ţelină (*Apium graveolens*), o linguriţă de frunze şi rădăcini de priboi (*Geranium macrorrhizum*) la 2 litri de apă clocotită. Se fierbe un minut, se lasă la răcit 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 6-8 linguri pe zi; la interval de o oră se ia o lingură sau înaintea meselor de dimineaţă, prânz şi seara câte o ceaşcă.

**AFTE** - erupţii formate din vezicule ce apar pe mucoasa bucală, limbă, faringe. Produc dureri, salivaţie abundentă, febră. Este o viroză dată de un virus ce provine de la animale (bovine, ovine) şi se transmite de la ele prin lapte, unt şi carnea animalelor bolnave.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, busuiocul, ceapa, iarba neagră, jaleşul de grădină, lemnul câinesc, muşeţelul, nalba mare, răcuşorul, sulfina, trandafirul, turiţa mare.

REŢETE - UZ EXTERN
*Afinul* - decoct din 10 fructe uscate la 300 ml apă. Se administrează sub formă de gargară de 3-4 ori pe zi.
*Busuiocul* - infuzie din 2 linguri din părţile aeriene ale plantei la 100 ml de apă. Se administrează sub formă de gargară de mai multe ori pe zi.
*Ceapa* - se storc câteva cepe, iar cu sucul rezultat se tamponează zonele respective.
*Iarba neagră* - macerat din 60 g din vârfurile florifere, în 250 g ulei de măsline, timp de 15 zile. Se administrează extern sub formă de badijonare.
*Jaleşul de grădină* - infuzie din 10 g de frunze la 300 ml de apă. Se administrează sub formă de gargară.
*Lemnul câinesc* - infuzie din 5 g de flori la 500 ml de apă. Se administrează sub formă de gargară.

Scanned with OKEN Scanner

*Muşeţelul* - infuzie din 2 linguriţe de flori la 100 ml de apă. Se administrează sub formă de gargară.
*Nalba mare* - decoct din 30 g de rădăcini mărunţite la 1 litru de apă. Se administrează sub formă de gargară.
*Răcuşorul* - tinctură medicinală obţinută din rizomi mărunţiţi. Se pun 50 de picături din tictură în 200 ml de apă cu care se face gargară.
*Sulfina* - infuzie din 2 linguriţe, din părţile aeriene ale plantei, la 100 ml de apă. Se administrează sub formă de gargară.
*Trandafirul* - infuzie din 2 linguri de petale la o cană (250 ml) de apă. Se administrează sub formă de gargară. Se mai folosesc petale de trandafir macerate în miere de albine: 100 g petale se pun într-un vas cu apă în clocot, la foc moale, timp de 1-2 minute. După ce se strecoară, peste lichid se adaugă 650 g miere de albine. Se foloseşte în special în tratarea aftelor şi micozelor bucale ale sugarilor, tamponându-se repetat în cursul unei zile zonele respective.
*Turiţa mare* - decoct din 100 g frunze şi flori la 1 litru de apă. Se administrează sub formă de gargară.

## AGRIŞ (*Ribes uva - crispa* L.) - Fam. *Grossulariaceae*

*Alte denumiri populare*: agriş sălbatic, agrasle, agrazerie, agruţ, aguridă, bische, bobiţă, bolghiţari, coacăţă, coacăză sălbatică, cozmete, flocoşele, pomuşoară, răşiţă, razachie, rişiţă, smirdar, strugur spinos, struguri domneşti.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust ramificat, cu tulpini înalte până la 1,50 m, cu numeroase rădăcini adventive. Lujeri tomentoşi, cu numeroşi spini prevăzuţi cu internodii. Frunze semicirculare, cu 3-5 lobi obtuzi, pe margine crenat-serați, pe fața inferioară des-păroase. Flori mici, verzui sau roşietice, solitare. Înfloreşte în IV-V. Fructul este o bacă globuloasă, verzui-gălbuie sau roşiatică, glandulos-păroasă sau glabră, cu gust acrişor, comestibilă, care ajunge la maturitate în VI-VII .

*AGRIŞ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit prin păduri şi tufişuri, din regiunea montană până la cea subalpină.
*Organul vegetal utilizat*: fructele.
*Perioada de recoltare*: VI-VII.
*Principii active*: protide, acid malic, citric, tartric, zaharuri, vitaminele C, A, $B_1$ şi $B_2$, săruri de potasiu, fosfor, calciu, magneziu, sodiu, zinc, fier, cupru.

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** atonii digestive, stomahic, inflamaţii ale căilor urinare, litiaze, reumatism, gută, stimulează funcţia hepatică.

Scanned with OKEN Scanner

**ALBĂSTRIȚĂ (*Centaurea cyanus*)- Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)**

*Alte denumiri populare*: clopoțel, corobatică albastră, dioc, droc, floare de grâu, floare vânătă, floarea-paiului, ghioc, iarba-frigurilor, măturică, potroacă, aglăvoc, tătăişă vânătă, vinețea.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă anuală, alburiu-păroasă, foarte atrăgătoare în lanurile de grâu. Frunzele inferioare cu lobi înguşti, cele superioare întregi. Vârful tulpinii şi al ramurilor poartă câte un singur antodiu cu flori albastre care au formă de pâlnie; cele marginale sunt sterile.

*ALBĂSTRIȚĂ*

*Ecologie şi răspândire*: frecventă la câmpie până la munte, în culturile de cereale păioase, prin locuri nisipoase.
*Organul vegetal utilizat*: florile marginale (*Flores Cyani*), dar şi antodiile în întregime (*Flores Cyani cum receptaculi*).
*Perioada de recoltare*: florile marginale (VII-VIII), antodiile (VII-IX).
*Principii active*: poliine, poliene, centaurină, cicorină, tanin, mucilagii, cianină, antocianide, săruri de K, Mg.

***Boli în care este utilizată - uz intern*:** afecțiuni renale, veziculare, anorexie, insuficiență cardiacă, flebită, edem, diskinezie biliară, dispepsie; ***uz extern*:** boli oculare, conjunctivită.

**ALBUMINURIE** - creşterea cantității de albumină în urină.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: drobița, feciorica, mesteacănul, porumbul, țelina.

REȚETE - UZ INTERN
*Drobița* - infuzie din florile şi lăstarii tineri, cinci linguri la o cană (250 ml) de apă. Se consumă zilnic 1-2 căni.
*Feciorica* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute, se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.
*Mesteacănul* - infuzie din frunzele uscate; la o cană de apă (200 ml) se adaugă o lingură de frunze, iar când temperatura apei a atins 40°C se mai adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu şi se filtrează după 6 ore de repaus. Se beau 2-3 ceşti de ceai pe zi.
*Porumbul* - infuzie sau decoct din 2-5 g din mătase de porumb la o cană (250 ml) de apă. Se administrează în fiecare zi, din 3 în 3 ore, câte o lingură.
*Țelina* - suc proaspăt obținut din rădăcină; se consumă dimineața înainte de masă.

**ALCOOLISM** - boală produsă de abuzul repetat şi în cantități mari de băuturi alcoolice. Aduce după sine o serie de modificări patologice la nivelul diferitelor organe, dând naştere la o serie de afecțiuni: gastrită, congestia ficatului care poate duce la ciroză, miocardită alcoolică, degradări psihice, scăderea intelectului şi a capacității de muncă.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: ardeiul iute, brădişorul, cătina albă,

Scanned with OKEN Scanner

cimbrişorul, coacăzul negru, cornişorul, drojdia de bere, măceşul, pedicuța.

REȚEȚE - UZ INTERN

*Ardeiul iute* - tinctură din 200 g ardei macerat (7-8 zile) în 100 ml alcool, din care se pun 10-30 picături într-un ceai amar (anghinare, unguraş sau țintaură). Se consumă după mesele principale.

*Brădişorul* - decoct dintr-o lingură de sporangi uscați sau părțile aeriene ale plantei, la o jumătate litru de apă; se fierbe 15 minute, se lasă acoperit pentru răcit 20 minute; se strecoară. Se bea o cană (200 ml) în cursul unei zile.

*Cătina albă* - infuzie din două linguri de fructe zdrobite, la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute şi apoi se bea, fracționat, în decursul unei zile.

*Cimbrişorul* - infuzie dintr-un pumn de plantă la 1 litru de apă clocotită, se acoperă vasul şi se lasă 2 minute în repaus. Ceaiul se pune într-un termos şi se dă alcoolicului în fiecare sfert de ceas, câte o lingură plină. Cura durează câte o lună de zile fără pauze.

*Coacăzul negru* - decoct dintr-o linguriță de frunze uscate la o cană (200 ml); se fierbe 5 minute. Se beau 100 ml dimineața şi 100 ml seara. Cura durează 30-40 zile.

*Cornişorul* - tinctură din 200 g plantă uscată sau vie la 100 ml alcool, din care se pun într-un ceai oarecare 10-30 picături. Se consumă după mesele principale.

*Drojdia de bere* - se consumă 70 g pe zi înaintea meselor până la dezintoxicare.

*Măceşul* - infuzie din două linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă în clocot; se fierbe încă cinci minute, apoi se strecoară şi se bea în cursul unei zile.

*Pedicuța* - infuzie din 5 g din părțile aeriene ale plantei la 150 ml apă. Ceaiul se consumă dimineața, la o oră după micul dejun.

**ALERGIE** - stare de reactivitate crescută a organismului datorită alimentelor, medicamentelor, unor agenți fizici sau diferitelor substanțe chimice alergizante, care se manifestă prin urticări, eczeme, edeme, astm etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: brusturele, cicoarea, coada-şoricelului, drobița, iarba mare, izma brună, levănțica, păpădia, socul, talpa-gâştei, trei-frați-pătați, turița mare.

REȚETE - UZ INTERN

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană (250 ml) de apă. Se consumă două căni pe zi.

*Drobița* - infuzie dintr-o lingură pulbere plantă (frunze şi flori), peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10 minute, apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masă.

*Iarba mare* - decoct din 3 linguri de rădăcini la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se consumă 3-4 linguri pe zi.

*Izma bună* - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se administrează 300-500 ml pe zi.

*Trei-frați-pătați* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2-3- căni pe zi.

**CEAIURI ANTIALERGICE COMPLEXE**

**A.** *Trei-frați-pătați* - partea aeriană a plantei (50 g), *coada-şoricelului* - flori (10 g), *levănțică* - flori (5 g), *talpa-gâştei* - părțile aeriene ale plantei (20 g), *brusture* - rădăcini (15 g).

Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană (250 ml) de apă. Se beau 2-3- căni pe zi, timp de o lună.

**B.** *Soc* - flori (10 g), *trei-frați-pătați* - părțile aeriene ale plantei (30 g), *păpădie* - părțile aeriene ale plantei (20 g), *păpădie* - rădăcină (20 g), *cicoare* - rădăcini (20 g).

Scanned with OKEN Scanner

Decoct dintr-o lingură de amestec la o cană (250 ml) de apă. Se fierbe 10 minute. Se beau 2-3 căni pe zi, până la dispariția simptomelor.

REȚETE - UZ EXTERN
Amestec de ulei volatil de *izmă bună* sau *mentă* (*Oleum Menthae*)(5 g) cu alcool etilic 90° (95 g). Se recomandă tamponări în cazul eczemelor.

## ALOE (*Aloe arborescens* L.) - - Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare*: doftar.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă cu o tulpină înaltă de până la 3m, cu un diametru de 5-8 cm, neramificată, cu internodii dese, palide. Frunze cărnoase, persistente, dispuse în spirală, suculente, lungi de 45-60 cm, pe margini cu spini moi. Flori roşii, cilindrice, drepte dispuse într-un racem des, spiciform, extrem de grațios. Fructul este o capsulă biloculară. Înfloreşte iarna.
*Ecologie şi răspândire*: cutivată în sere, originară din Africa tropicală şi meridională.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele suculente sau întreaga plantă.
*Perioada de recoltare*: tot timpul anului.
*Principii active*: capaloină, substanță activă amară, precum şi derivate de antrachinonă.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: constipație cronică, ulcer, gripă, angină, dureri de cap, dureri de dinți, eczeme, scleroză, astm, astenie nervoasă, reumatism, alcoolism; ***uz extern***: herpes, furunculoză, eczeme, cicatrizarea rănilor.

**ALOPECIE** - boală caracterizată prin căderea parțială sau totală a părului de pe pielea capului.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: ardeiul iute, brădişorul, brusturele, coada-şoricelului, iarba mare, jalesul de grădină, năsturelul, țintaura, urzica.

REȚETE - UZ EXTERN
*Ardeiul iute* - tinctură din 200 g ardei macerat în 100 ml alcool timp de 7-8 zile. Se fac frecții energice la rădăcina părului, 1-2 ori pe săptămână.
*Brădişorul* - decoct din 2 linguri de plantă uscată şi mărunțiță şi 2 linguri sporangi la un filtru de apă. Se fierbe până scade la jumătate. Se lasă la răcit 20 minute şi apoi se strecoară. Se spală bine pe cap apoi cu decoctul obținut; se tamponează părul la rădăcină.
*Brusturele* - decoct din 40 g din părțile aeriene florifere ale plantei la 1000 ml de apă şi se fierb timp de 10 minute. Se administrează sub formă de frecții zilnice.
*Iarba mare* - decoct din 30 g rădăcini mărunțite la 1000 ml de apă clocotită. Se administrează sub formă de frecții zilnice.
*Jaleşul de grădină* - tinctură medicinală obținută din 200 g frunze în 100 ml alcool. Se administrează extern sub formă de frecții la baza firului de păr sau intern: 20 de picături de trei ori pe zi.
*Năsturelul* - se utilizează sucul proaspăt obținut din plantă. Se administrează sub formă de frecții în fiecare seară.
*Țintaura* - decoct din 50 g din părțile aeriene florifere la 1000 ml de apă timp de 10 minute. Se administrează sub formă de frecții zilnice.
*Urzica* - infuzie din 30 g frunze la 500 ml de apă, se fierbe 30 minute. Se administrează sub formă de frecții zilnice.

## ALUN (*Corylus avellana* L.) - - Fam. *Corylaceae*

*Alte denumiri populare*: alunel, fundici, rânză, tufă.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust de până la 6m, cu o coajă netedă.

Scanned with OKEN Scanner

Frunze aproape circulare, crestate, adâncite la bază cu peţiol glandulos, scurt ascuţite. Florile mascule sunt grupate în amenţi cilindrici (câte 1-4 la un loc), palid-gălbui. Florile femele sunt ca nişte muguri, cu stile roşii. Înfloreşte înaintea înfrunzirii. Fruct uscat (aluna) îmbrăcat într-o cupă de frunzuliţe divizate până la mijloc (PL.I).

ALUN

*Ecologie şi răspândire*: creşte în toată ţara, de la câmpie până la munte (în etajul fagului), prin păduri, tăieturi şi margini de pădure, tufărişuri, grohotişuri şi chiar prin poieni.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Coryli*) şi scoarţa (*Cortex Coryli*).
*Perioada de recoltare*: VI-VII.
*Principii active*: tanin, ulei eteric, acid cafeic, clorogenic, betulină, cvercitină, zaharuri, săruri minerale, leucoantociani.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: antihemoragic şi dezinfectant pentru rănile deschise, sudorific, hemoroizi, varicele, edeme la picioare, eczeme, avitaminoză, emfizem pulmonar, silicoză, astm bronşic, hepatită epidemică; ***uz extern***: ulceraţii, periflebită, pecingine, bube dulci, eritrocianoză a membrelor inferioare.

## AMĂREALĂ (*Polygala amara* L.) - Fam. *Polygalaceae*

*Alte denumiri populare*: iarbă lăptoasă, uleioasă, seceruici, şerpăriţă, şopârliţă, tămâioasă.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă scundă (15-20 cm), cu mai multe tulpini neramificate, cu o rozetă bazală din frunze mai mari (şi boante). Toate frunzele întregi. Flori mici, albastre, dispuse într-un racem lax. Două dintre sepale sunt mai mari şi se păstrează la fruct ca nişte aripioare. Planta are gust amar. O altă specie de amăreală, tot medicinală, este *Polygala vulgaris* L., care se caracterizează prin lipsa rozetei de frunze bazale .

AMĂREALĂ

*Ecologie şi răspândire*: comună prin pajiştile montane.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcina (*Radix Polygalae*) sau planta întreagă în perioada înfloririi (*Herba Polygalae cum radicibus*).
*Perioada de recoltare*: V-VI.
*Principii active*: poligalină, poligalmarină, mucilagii, saponozide, ulei volatil, taninuri.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: astm bronşic, hipogalactie, provocarea vomei, reumatism, tuse; ***uz extern***: cicatrizarea urmelor de vărsat.

**AMENOREE** - dispariţia menstrelor din cauze fiziologice sau patologice, (dis-

Scanned with OKEN Scanner

funcţii hormonale, traumatisme psihice etc..

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cimbrul, coada-şoricelului, cruşinul, feniculul, spânzul, sunătoarea, ţintaura.

REŢETE - UZ INTERN

*Spânzul* - un vârf de cuţit (0,5-1 g) pulbere de rădăcină se ia pe cale bucală sau sub formă de tinctură - câte 20-30 picături pe zi.

*Cruşinul* - coajă (30 g), *ţintaură* - partea aeriană a plantei (10 g), *coada-şoricelului* - partea aeriană a plantei (20 g), *sunătoarea* - partea aeriană a plantei (10 g), *cimbrul* - partea aeriană a plantei (20 g), *feniculul* - fructe (10 g).

Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi.

**AMIGDALITĂ** - inflamarea acută şi cronică a amigdalelor palatine, caracterizată prin deglutiţie (înghiţire) dureroasă.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: aninul negru, cerenţelul, cimbrişorul, feniculul, galbenelele, gorunul, iarba neagră, izma brună, jaleşul de grădină, levănţica, macul, muşeţelul, nalba de cultură, nalba mare, nalba mică, pătlagina, pătrunjelul de câmp, salcia, sunătoara, teiul argintiu, toporaşii, trandafirul, turiţa mare.

REŢETE - UZ INTERN

*Feniculul* - infuzie din 1-2 linguriţă de fructe la o cană (200 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţă după mesele principale.

*Iarba neagră* - decoct din 15-20 g plantă uscată mărunţită la o jumătate de litru de apă; se fierbe 10-15 minute, se strecoară şi apoi se bea o ceaşcă pe zi.

*Muşeţelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la 200 ml apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi sau se foloseşte ca gargară.

REŢETE - UZ EXTERN

*Aninul negru* - decoct din 10 g scoarţă mărunţită la 300 ml de apă clocotită. Se administrează sub formă de gargară de 3 ori pe zi.

*Cerenţelul* - decoct din 2 linguriţe de rădăcină mărunţită la 300 ml de apă rece. Se fierbe 30 minute şi se foloseşte sub formă de gargară de mai multe ori pe zi.

*Galbenelele* - infuzie din 30 g flori la 300 ml de apă clocotită. Se administrează sub formă de gargară de 2-3 ori pe zi. Tinctură medicinală din 2-3 g flori la 100 g alcool. Se administrează sub formă de gargară cu 30 picături puse în 20 ml de apă, de 3 ori pe zi.

*Gorunul* - decoct dintr-o lingură de pulbere de scoarţă la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 5 minute, apoi se acoperă şi se lasă 15-20 minute. Se administrează sub formă de gargară de câteva ori pe zi.

*Jaleşul de grădină* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la 100 ml de apă dată în clocot. Se beau 2 căni pe zi sau se foloseşte ca gargară.

*Izma brună* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la 100 ml de apă dată în clocot. Se beau 2 căni pe zi sau se foloseşte sub formă de gargară.

*Nalba de cultură* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze sau flori uscate la 100 ml de apă dată în clocot. Se beau două căni pe zi sau se foloseşte ca gargară.

*Nalba mică* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze sau flori uscate la 100 ml de apă dată în clocot. Se beau două căni pe zi sau se foloseşte ca gargară.

*Pătlagina* - tinctură medicinală obţinută din 2-5 g de frunze la 100 ml alcool. Se administrează sub formă de gargară cu 40 picături de tinctură puse în 100 ml apă, de trei ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Pătrunjelul de câmp* - tinctură medicinală obținută din o parte pulbere de rădăcină sau rădăcină uscată bine mărunțită și 5 părți alcool 70° sau țuică. Se lasă la macerat timp de 10 zile. Se iau apoi 4 picături din tinctură și se amestecă cu 4 linguri de apă și se face gargară zilnic.
*Salcia* - decoct din 4 linguri de coajă mărunțită la o cană (200 ml) de apă. Se folosește ca gargară de câteva ori pe zi.
*Sunătoarea* - infuzie dintr-o linguriță din planta uscată la 100 ml de apă dată în clocot. Se beau 2 căni pe zi sau se folosește ca gargară.
*Teiul argintiu* - infuzie dintr-o 100 g flori la 1000 ml de apă; se fierbe în clocot. Se beau 2 căni pe zi sau se folosește ca gargară.
*Toporașii* - decoct din 15 g de flori la 400 ml apă, dată în clocot. Se administrează sub formă de gargară de 3 ori pe zi.
*Trandafirul* - oțet de trandafir preparat din 250 g petale proaspete peste care se toarnă 2 litri de oțet de mere; se lasă la macerat 8-10 zile, perioadă în care se amestecă zilnic conținutul pentru uniformizare. Se strecoară și se trage în sticle separate. Se pun câteva picături de oțet de trandafir într-un pahar de apă și zilnic se face gargară.
*Turița mare* - decoct din 10 g din părțile aeriene florifere ale plantei la 300 ml de apă, se fierbe până când scade la 100 ml. Se administrează sub formă de gargară de 3 ori pe zi.

**CEAI COMPLEX PENTRU GARGARĂ**

**A.** *Mușețel* - flori, *cimbrișor* - partea aeriană a plantei, *jaleșul de grădină* - frunze, *nalbă mare* - frunze, *mac* - capsule, *cerențel* - rădăcini, toate părți egale. Din acest amestec se face o infuzie din 2 linguriță la o cană de apă. Se administrează sub formă de gargară de 3 ori pe zi.
**B.** *Levănțică* - flori, *mușețel* - flori, *cimbrișor* - părțile aeriene ale plantei, toate în părți egale. Din acest amestec se face o infuzie din 2 linguriță la o cană de apă. Se administrează sub formă de gargară de 3 ori pe zi.

## ANACIDITATE - v. DISPEPSIE (sin. SINDROAME DISPEPTICE)

**ANAFRODISIACE** - plante care calmează excitațiile sexuale.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: hameiul, lăsniciorul.

REȚETE - UZ INTERN
*Hameiul* - infuzie dintr-o linguriță de conuri uscate la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.
*Lăsniciorul* - infuzie din 2 linguriță de lăstari tineri la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

## ANASON (*Pimpinella anisum* L.) - Fam. *Umbeliferae*

*Alte denumiri populare*: anason românesc, anis, anos, anison, chimin dulce, chimion de grădină, hanus, hanos, molotru, molură, onis, secărea, tarhon.

*Cum recunoaștem planta*?
Plantă cu rădăcină pivotantă, cu numeroase ramificații. Tulpină erectă, glabră, striată, înaltă de 40-70 cm, ramificată în partea superioară. Frunze inferioare (2-3) alterne, întregi, ovate, dințate, lungi pețiolate; cele superioare sesile, de 2-3 ori penat-sectate, cu foliole liniar-lanceolate. Flori albe, lipsite de caliciu, dispuse în umbele compuse. Fructe diachene, mărunte, ovoide, cu câte 5 coaste.
*Ecologie și răspândire*: plantă cultivată, răspândită în județele Brăila, Constanța, Dolj, Ialomița, Giurgiu, Teleorman, Timiș.
*Organul vegetal utilizat*: fructele mature (*Fructus Anisi*).

Scanned with OKEN Scanner

*Perioada de recoltare*: VIII-IX.
*Principii active*: anetol, estragol, aldehidă anisică, alcool anisic, acid anisic, vanilină, hidrochinonă, crezol, eugenol, sofrol, miristicină, miricanol.

ANASON

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** anorexie, balonare, bronşită, colică abdominală, dispepsie, enterocolită, helmintiază, hipogalactie, insuficienţă pancreatică, gripă, răguşeală, tuse, dureri de cap, sughiţul se consumă câteva fructe; ***uz extern:*** se foloseşte la tratarea sciaticii şi muşcăturii de şarpe, sub formă de cataplasme, cu pastă de fructe.

**ANEMIE** - boală provocată de scăderea numărului de globule roşii din sânge. Ca urmare, scade cantitatea de oxigen pe care o transportă sângele la ţesuturi şi se produc tulburări generale (paliditate, slăbiciune, adinamie). Apare în urma unor pierderi de sânge (în hemoragii externe mari şi interne, ulcere grave) sau în boli în care distrugerea globulelor roşii (hemoliza) este exagerată (anemie hemolitică). Alteori apare în lipsa fierului (anemie cu globule palide sau hipocrome, cum este cloroza) sau a vitaminelor (anemie pernicioasă sau hipercromă).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: angelica, cătina albă, coada-calului, coada-racului, cimbrişorul, cimbrul, creţişoara, dragaveiul, fasolea, fumariţa, ghinţura galbenă, gulia, iarba mare, iarba-şarpelui, pelinul alb, sparanghelul, troscotul, ţintaura, urzica.

REŢETE - UZ INTERN

*Angelica* - tinctură medicinală obţinută din 4-5 g de rădăcină mărunţită la 100 ml de alcool etilic. Se administrează în ceai câte 10 picături de 3 ori pe zi.

*Cătina albă* - infuzie din 5 g de fructe la 250 ml de apă clocotită. Se beau circa 500 ml de ceai pe zi.

*Coada-calului* - decoct dintr-o linguriţă din părţile aeriene ale plantei la o cană de apă (250 ml). Se fierbe 5 minute. Se beau trei căni pe zi între mese.

*Coada-racului* - infuzie din 10 g de plantă uscată la 250 ml de apă clocotită. Se beau 500 ml de ceai pe zi.

*Cimbrişorul* - infuzie din 15 g de plantă uscată la 250 ml de apă. Se beau 500 ml pe zi.

*Cimbrul* - infuzie din 20 g de plantă uscată la 250 ml de apă clocotită. Se beau 500 ml de ceai pe zi.

*Creţişoara* - infuzie din 5 g din părţile aeriene ale plantei la o cană de apă (250 ml). Se beau 250 ml de ceai pe zi.

*Dragaveiul* - infuzie din 5 g din părţile aeriene ale plantei la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se beau 250 ml de ceai pe zi.

*Fasolea* - decoct dintr-o linguriţă de teci de fasole la o cană de apă. Se beau trei căni pe zi.

*Fumariţa* - infuzie din 5 g din părţile aeriene florifere ale plantei, la o cană de apă. Se bea o infuzie la două zile.

Scanned with OKEN Scanner

*Ghinţura galbenă* - tinctură medicinală obţinută din 5 g rizom sau rădăcini mărunţite la 100 ml de alcool etilic. Se administrează 10 picături pe zi cu 30 minute înaintea meselor principale.
*Gulia* - sucul proaspăt extras din rădăcină, administrat înaintea meselor.
*Iarba mare* - decoct din 2 linguri de pulbere din rădăcină la 1 litru de apă. Se fierbe 15-20 minute, se strecoară şi se beau călduţ 3-4 căni pe zi.
*Iarba-şarpelui* - tinctură medicinală obţinută din 30 g de flori la 100 g de alcool etilic. Se administrează câte 10 picături în ceai în fiecare zi.
*Pelinul alb* - tinctură medicinală din 30 g din părţile aeriene florifere la 30 ml alcool de 70°, se lasă 24 ore, se adaugă apoi 200 ml ulei şi se fierbe uşor în baia de apă timp de 3 ore; se lasă în repaus 3 zile. Se administrează 10 picături pe zi.
*Sparanghelul* - sucul proaspăt obţinut prin macerarea plantei, simplu sau în amestec cu: sucul de morcov - 300 g, spanac - 100 g, sfeclă - 90 g, sparanghel - 120 g.
*Troscotul* - infuzie din 5 g din părţile aeriene ale plantei la o cană de apă (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.
*Ţintaura* - infuzie din 10 g de plantă uscată la 250 ml de apă. Se beau zilnic 500 ml.
*Urzica* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă mărunţită la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi.

## ANGELICĂ (*Angelica archangelica*) - Fam. *Umbeliferae* (*Apiaceae*)

*Alte denumiri populare*: aglică, antonică, buciniş, cucută mare.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee, bienală sau perenă, ce prezintă în sol un rizom gros, napiform, multicapitat brun, cu striaţii circulare, din care se desprind rădăcini adventive lungi. Tulpina aeriană robustă, erectă, cilindrică, fin striată, glabră, înaltă până la 150-300 cm. Frunze de 3 ori penat-sectate, mari, lungi de 60-90 cm, cu foliole ovate, inegal-serate, din care cea terminală este trifoliată. Teaca frunzelor este mare, umflată şi striată. Flori alb-verzui, cu caliciul redus, grupate în umbele mari, globuloase, lipsite de involucru. Fructe, diachene elipsoidale, aripate lateral, costate.

ANGELICĂ

*Ecologie şi răspândire*: creşte spontan în etajul montan şi subalpin (500-1500 m altitudine), prin locuri stâncoase şi umede, în chei, malul pâraielor, în turbării, la margini de pădure.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul cu rădăcini (*Rhizoma cm radicibus Angelicae*)
*Perioada de recoltare*: primăvara (III-IV) sau la sfârşitul verii - începutul toamnei (VIII-X).
*Principii active*: cumarine (ostol, ostenol, umbeliferonă, umbelipirenină), furanocumarine (archangelică, imperatorină, angelicină, xantotoxol, xantotoxină, bergapten, oxipecincedanină, ostrutol etc.), acizi

Scanned with OKEN Scanner

organici (cafeic, clorogenic, chinic, angelic, malonic, succinic, fumaric, oxalic, citric, aconitic), acizi graşi (linoleic, palmitic, behenic, petroselic), vitamina $B_1$, taninuri.

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** anorexie, dispepsie, balonare, enterită, tuse, tratarea isteriei, nevralgii, reumatism, erupţii tegumentare, astenie, vomismente, anemii.

## ANGHINARE (*Cynara acolymus*) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: anghină, angină.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă (în cultură se comportă ca anuală, bianuală) cu rădăcini adventive, puternice, profunde, care pornesc din rizomul subteran. Tulpina groasă, erectă, puternic ramificată, înaltă până la 2 m, cu peri deşi, moi. Frunzele bazale dispuse în rozetă, mari, până la 1-1,20 m lungime, cu peţiolul puternic şi nervura mediană îngroşată. Din anul doi apar frunze, alterne. Lamina penat-sectată sau fidată, cu 5-8 perechi de segmente lanceolate, din nou sectate, terminate printr-un vârf ascuţit, uneori spinos. Faţa superioară verde-deschis, cea inferioară cu peri deşi, lungi, albi-cenuşii. Flori tubuloase, roşii-violacee, grupate în calatidii mari, globuloase (4-5 cm diametru), cu involucru constituit din 4-5 rânduri de hipsofile ghimpoase. Fruct, achenă uşor turtită lateral, cenuşie-brună cu pete negricioase.
*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată numai în sudul ţării -judeţele Ialomiţa, Ilfov, Teleorman, Giurgiu, Olt, Dolj.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele complet dezvoltate (*Folium Cynarae*) când au 30-35 cm.
*Perioada de recoltare*: VI-IX şi se usucă imediat.
*Principii active*: cinarină, acid clorogenic, malic, lactic, gliceric, glicolic, polifenoli, flavonozide (cinarozidă, acolinozidă), cinaropicrină, glicozidele A şi B, mucilagii, tanoizi, pectine, zaharuri.

*ANGHINARE*

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** angină pectorală, angiocolită, anorexie, ateroscleroză cu sau fără hipertensiune, ciroză hepatică, colecistită, colică abdominală, colită, constipaţie, diabet, diskinezie biliară, dispepsie, enterită, enterocolită, febră, hemoroizi, hepatită cronică, hipercolesteromie, hipertensiune arterială, insuficienţă cardiacă cu edem, intoxicaţie, nefrită, pielită, prurit, uremie, urticarie, vomă.

**ANGINĂ PECTORALĂ** - durere care apare în crize şi este localizată în regiunea inimii, de unde se propagă către stern, umărul stâng, braţul stâng, până la ultimele degete ale mâinii stângi, alteori către gât şi omoplat. Durerea este adesea asociată cu respiraţie grea (dispnee), tahicardie (puls accelerat), aritmie.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, ardeiul iute, cimbrişorul, coada-calului, coada-racului, coada-şoricelului, feniculul, izma bună, lumânărica, napul, păducelul, prazul, roinița, rosto-

Scanned with OKEN Scanner

pasca, socul, talpa-gâştei, teiul argintiu, traista-ciobanului, trandafirul, valeriana, vineriţa, vâscul.

REŢETE - UZ EXTERN

*Ardeiul iute* - fructul mărunţit, umezit şi încălzit se aplică pe gât.

*Prazul* - cataplasme cu frunze fierte aplicate calde în zonele dureroase (gât, omoplat).

REŢETE - UZ INTERN

*Anghinarea* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la 500 ml de apă clocotită, după care se lasă în repaus 20-30 de minute, iar după filtrare se bea o parte dimineaţa pe stomacul gol, iar restul în cursul zilei, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

*Coada-calului* - decoct din 2 g de tulpini sterile (verzi) la 200 ml de apă clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Napul* - decoct din 100 g rădăcini tuberizate tăiate felii la un litru apă sau lapte. Se fierbe 20-30 minute, se lasă la răcit şi se strecoară. Se bea 1-2 căni pe zi.

*Păducelul* - infuzie din 2-3 g de frunze, flori şi fructe la o cană clocotită. Se bea o cană pe zi.

*Rostopasca* - infuzie dintr-o jumătate pulbere plantă la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, se strecoară. Se iau câte 1-2 linguri la 3 ore.

*Traista-ciobanului* - infuzie din 1-2 linguriţe cu pulbere din plantă sau plantă uscată, mărunţită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Trandafirul* - miere de trandafir preparată din 100 g petale proaspete peste care se toarnă o jumătate de litru de apă în clocot, se acoperă şi se lasă până se răceşte; se strecoară; peste soluţia obţinută se toarnă 5 părţi alcool 60° şi 1 kg de miere de albine. Se iau 2-3 linguriţe pe zi.

*Vineriţa* - infuzie dintr-o lingură şi jumătate de plantă la un litru de apă dată în clocot. Se lasă acoperită 20-25 minute şi apoi se strecoară. Se beau 100-200 ml de 3 ori pe zi.

*Vâscul* - macerat la rece din 1-2 g frunze şi tulpini tinere fragmentate la 100 g de apă. Se beau zilnic 2-3 ceşti de macerat. Se mai poate folosi sub formă de pulbere 1-1,5 g la 24 ore.

**CEAIURI MEDICINALE COMPLEXE**

**A.** *Talpa-gâştei* - partea aeriană a plantei (30 g), *izma bună* - frunze (20 g), *coada-racului* - partea aeriană a plantei (10 g), *cimbrişor* - partea aeriană a plantei (10 g), *roiniţă* - frunze (20 g), *soc* - flori (10 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi în timpul crizelor.

**B.** *Talpa-gâştei* - partea aeriană a plantei (30 g), *coada-şoricelului* - partea aeriană a plantei (20 g), *coada-racului* - partea aeriană a plantei (20 g), *lumânărică* - flori (10 g), *valeriană* - rădăcină (20 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea 1-2 căni pe zi.

**C.** *Teiul argintiu* - flori (50 g), *păducelul* - flori (10 g), *socul* - flori (10 g), *feniculul* - fructe (10 g), *valeriana* - rădăcină (20 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 1-2 căni în timpul crizei.

**ANGIOCOLITĂ** - boală datorată inflamaţiei căilor biliare intrahepatice şi extrahepatice. Se întâlneşte în diverse infecţii intestinalle (febra tifoidă), precum şi în bolile însoţite de tulburarea scurgerii bilei prin căile biliare (calculi pe coledoc, tumoare a capului pancreasului).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, cicoarea, cimbrişorul, cimbrul, cruşinul, dracila, frasinul, sunătoarea.

REŢETE - UZ INTERN

*Anghinarea* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la 500 ml de apă clocotită. Se lasă

"GH. ASACHI"
IASI
701.060

în repaus 20-30 de minute şi apoi se filtrează. Se bea o parte dimineaţa pe stomacul gol, iar restul în cursul zilei, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

*Cicoarea* - decoct din două linguriţe de rădăcină mărunţită la 200 ml de apă rece. Se fierbe 5 minute. Se bea călduţ în trei reprize, înaintea meselor principale.

*Cimbrişorul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la 500 ml de apă. Se beau 50-200 ml pe zi.

*Cimbrul* - infuzie din două linguriţe de plantă uscată la 500 ml de apă. Se beau 50-200 ml de ceai zi.

*Cruşinul* - decoct dintr-o linguriţă de coajă mărunţită peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se fierbe la foc mic 15 minute. Se bea seara la culcare.

*Dracila* - tinctură medicinală din 3 g rădăcini tinere la 100 ml alcool etilic. Se iau trei picături pe zi.

*Frasinul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate la 300 ml apă clocotită. Se bea pe reprize în timpul zilei.

*Sunătoarea* - infuzie din 20 g plantă uscată la 500 ml de apă. Se bea de 2-3 ori pe zi.

## ANGLICĂ (*Filipendula vulgaris* Moench) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: anglică, aglis, agrice, balabon, barba-caprei, cârtiţe, coada-mielului, feregea albă, ferigea albă, iarba-cuforilor, iarbă neagră, iglice, mărgăritar, mărcuţele, smeoaie, taulă, teişor, tetrici, turiţă albă.

*Cum recunoaştem planta*?

Plantă erbacee perenă, cu rădăcini adventive, lung-fusiforme, tuberizate, pornite dintr-un rizom subţire. Tulpină erectă simplă, rar ramificată, înaltă până la 80 cm. Frunze penat-sectate, glabre sau păroase. Flori albe-gălbui sau roz palide, plăcut mirositoare, grupate într-o inflorescenţă. Înfloreşte V-VII. Fruct apocarpic.

*ANGLICĂ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în toată ţara, prin pajişti uscate, coaste însorite, stepe, poieni, luminişuri de pădure.

*Organul vegetal utilizat*: floarea.

*Perioada de recoltare*: VIII-IX.

*Principii active*: hiperină, avicularină, spireozid, izosalicină, vanilină, heliotropină, ceruri, taninuri.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: astm, mărirea diurezei, diaree şi hemoroizi; ***uz extern***: dureri hemoroidale şi eczeme.

## ANIN NEGRU (*Alnus glutinosa*) - - Fam. *Betulaceae*

*Alte denumiri populare*: anin, alin, aninis, arin negru.

*Cum recunoaştem planta*?

Arbore foios, frecvent arbustiv, cu o tulpină dreaptă, înaltă până la 20-30 m. Scoarţa, la tinereţe, netedă, cenuşie, iar după 15-20 ani formează un ritidom negricios.

Scanned with OKEN Scanner

Frunze obovate sau aproape rotunde, cuneate la bază, cu vârful obtuz, trunchiat sau emarginat, spre bază cu marginea întreagă, în rest neregulat-dublu-serată, lungi de 6-10 cm, peţiolate, alterne, lipicioase în tinerețe, glabre. Flori unisexuat-monoice, grupate în amenţi, cei masculini cilindrici, bruni-violeţi, lungi de 6-12 cm, sunt grupaţi câte 3-5 în raceme; cei femeli, scurţi, cu flori lipsite de perigon, stigmate roşii-brune, dispuşi în raceme, se află sub cei masculi. Fructele sunt nişte samare pentagonale mici.

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit în lunci, depresiuni, văile râurilor, în zona de câmpie şi dealuri, de unde urcă până în etajul montan inferior.

*Organul vegetal utilizat*: scoarţa, amenţii, mugurii, frunzele tinere.

*Perioada de recoltare*: în funcţie de organul vegetativ utilizat, de primăvară până toamna.

*Principii active*: substanţe tanante, protalnulină (taraxerol), alnulină (taraxeron), lupeol, o triterpenă (scoarţa); cvercitrină, substanţe tanante (frunzele).

***Boli în care este utilizată - uz intern***: febră, diaree, dureri de stomac; ***uz extern***: pentru oprirea secreţiei de lapte la sfârşitul lăuziei, ulceraţii ale pielii, leucoree, tonifierea mucoasei bucale şi a gingiilor, hemoragii externe, reumatism, transpiraţie şi opăreli la picioare, dureri de măsele, gingivite, ulceraţii.

**ANOREXIE** - lipsa poftei de mâncare

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: albăstrelele, anasonul, angelica, anghinarea, busuiocul, cervana, cimbrişorul, cicoarea, chimenul, coada-şoricelului, coriandrul, crusăţea, dracila, feniculul, ghinţura galbenă, hameiul, ienupărul, isopul, izma bună, lichenul de piatră, lumânărica, măghiranul, mărul, morcovul, obligeana, păpădia, pelinul alb, porumbarul, roiniţa, schinelul, şovârvul, talpagâştei, tarhonul, trifoiştea de baltă, troscotul, ţintaura, unguraşul, urzica.

REŢETE - UZ INTERN

*Albăstrelele* - infuzie din 2-3 g de flori la 200 g de apă. Se beau 2-3 căni pe zi înaintea meselor principale.

*Anasonul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriţă de fructe la o cană de apă (250 ml). Se bea câte o cană de infuzie călduţă, înainte de mese.

*Angelica* - infuzie din 2-5 g de rizom la 250 ml de apă. Se bea o jumătate de cană de ceai înaintea meselor principale.

*Anghinarea* - infuzie dintr-o lingură de frunze la 500 ml de apă clocotită. Se lasă în repaus 20-30 minute şi apoi se filtrează. Se bea o parte dimineaţa pe stomacul gol, iar restul în cursul zilei, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate la 200 ml de apă clocotită. Se beau câte 2-3 ceaiuri pe zi.

*Cervana* - decoct dintr-o lingură de plantă uscată mărunţită la o cană de apă (250 ml). Se fierbe 5 minute la foc moale, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi cu circa 15 minute înainte de masă.

*Cimbrişorul* - infuzie din 2 g de plantă la 200 ml de apă. Se beau 50-200 ml de ceai pe zi.

*Cicoarea* - infuzie din 3 g din partea aeriană a plantei la 500 ml de apă. Se beau 500-600 ml de ceai pe zi.

*Chimenul* - infuzie dintr-o linguriţă şi jumătate de fructe la o ceaşcă de apă. Se beau 1-2 ceşti pe zi, înaintea meselor principale. Se utilizează şi sub formă de pulbere, 2-4 g în 24 ore.

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o linguriţă din plantă şi flori la o cană de apă (250 ml). Se beau 200-300 ml de ceai pe zi.

*Coriandrul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriţă de fructe la o cană de apă clo-

Scanned with OKEN Scanner

cotită (250 ml). Se bea câte o cană de infuzie călduță înainte de mese.

*Crusățea* - infuzie dintr-o linguriță de semințe peste care se toarnă o cană de vin (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se strecoară. Se bea o jumătate de cană înainte de masă.

*Dracila* - tinctură din 5 g de scoarță de pe tulpinile tinere, mărunțită la 100 ml de alcool etilic. Se consumă în ceai 15-20 picături pe zi.

*Feniculul* - infuzie din 5-6 fructe la o cană de apă (250 ml) pentru sugari şi o jumătate linguriță de fructe la 250 ml de apă pentru adulți. Se beau 2 ceaiuri pe zi.

*Ghințura galbenă* - pulbere din rădăcini - 2 g în 24 ore.

*Infuzie* sau decoct dintr-o jumătate de linguriță de rădăcini la o cană de apă (250 ml. Se bea câte un sfert de cană înaintea meselor principale.

*Tinctură* din 20 g de rădăcini macerate 7-8 zile în 100 ml alcool. Înainte de mese se iau 5-10 picături pentru copii şi 10-15 picături pentru adulți.

*Sirop*. Peste o lingură de rădăcini se adaugă 150 ml de apă în clocot şi, se lasă la macerat 6 ore, după care se filtrează. Se adaugă 1/4 kg de zahăr, se fierbe şi se filtrează din nou. Se iau 3-4 linguriţe pe zi, înainte de mese.

*Hameiul* - infuzie dintr-o lingură de conuri mărunțite la o cană de apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi înainte de mese cu 25-30 de minute.

*Ienupărul* - decoct din 10-20 galbule (fructe false) la un litru de apă. Se beau 2 căni pe zi.

*Isopul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi înainte de mese.

*Izma bună* - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite (pulbere) la o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Lichenul de piatră* - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă (250 ml). Pentru neutralizarea acidității se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea câte un sfert de cană, înainte de mese.

*Lumânărica* - infuzie sau decoct dintr-o jumătate de linguriță de rădăcini la o cană de apă (250 ml). Se bea câte un sfert de cană înaintea meselor principale.

*Măghiranul* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.

*Obligeana* - infuzie dintr-o lingură şi jumătate de rizom uscat, mărunțit sau pulbere, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Păpădia* - infuzie din 1-2 linguriţe plantă întreagă (frunze, rizom, rădăcină), uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pelinul alb* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită la o cană (200 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea înainte de a mânca în trei reprize, cu o jumătate de oră înainte de masă.

*Porumbarul* - infuzie dintr-o lingură de flori şi fructe la o cană (250 ml) de apă. Se fierbe 20 minute şi apoi se strecoară. Se administrează de 2-3 ori pe zi, luându-se din 3 în 3 ore câte o lingură.

*Roinița* - infuzie din 1-2 linguriţe pulbere frunze la un litru de vin fierbinte. Se acoperă până se răceşte şi apoi se strecoară. Se bea câte o ceaşcă dimineața.

*Schinelul* - infuzie din 1,5-3 g sau macerat apos la rece din 5 g din părțile aeriene ale plantei la 250 ml apă. Se beau 250 ml ceai

Scanned with OKEN Scanner

la o jumătate de oră înaintea meselor principale.
*Şovârful* - infuzie dintr-o linguriță din partea aeriană a plantei la o cană (200 ml) de apă. Se beau 3 pahare de ceai pe zi.
*Talpa-gâştei* - infuzie dintr-o linguriță din părțile aeriene ale plantei la o cană (200 ml) de apă. Se beau 1-2 căni de ceai pe zi, dintre care una seara.
*Tarhonul* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă peste care se toarnă o cană de apă în clocot (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.
*Trifoiştea de baltă* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană (200 ml) de apă. Se bea câte o cană de ceai înaintea celor două mese.
*Țintaura* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană (200 ml) de apă. Se bea o ceaşcă cu ceai cu o jumătate de oră înaintea meselor. Siropul se obține din infuzia preparată din 2 linguri de plantă la 1000 ml de apă, la care se adaugă, după filtrare 1/3 kg de zahăr. Copiilor li se administrează câte un păhărel înaintea meselor principale.
*Troscotul* - infuzie din 1-2 lingurițe pulbere din plantă, peste care se toarnă o cană de apă în clocot (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Unguraşul* - infuzie din 2 linguri de plantă mărunțită la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o lingură înainte de mesele principale.
*Urzica* - infuzie dintr-o linguriță de frunze sau rădăcini la o cană (250 ml) de apă. Se beau 3 pahare de ceai pe zi.

**CEAI TONIC APERITIV**
Se amestecă în părți egale rădăcini de *ghințură*, rizomi de *obligeană*, părțile aeriene ale plantei de *țintaură, schinel, pelin alb*, fructe de *măceş* şi *coriandru*. Infuzia se face dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

**ANTIDIUREZĂ** - boală care se manifestă prin reducerea debitului urinar la circa 100 ml în 24 ore, până la suprimarea lui (anurie).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, albăstrelele, anghinarea, brusturele, cireşul, ciuboțica-cucului, coada-calului, coada-şoricelului, fasolea, frasinul, ienupărul, măceşul, merişorul, mesteacănul, osul-iepurelui, păpădia, pinul, pirul, plopul, porumbarul, porumbul, sunătoarea, traista-ciobanului, trei-frați -pătați, troscotul, urzica, vâscul, zămoşița.

REȚETE - UZ INTERN
*Afinul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Albăstrelele* - infuzie din 1-2- lingurițe de flori la o cană de apă (250 ml). Se bea un sfert de cană, cu 20 de minute înainte de masă.
*Anghinarea* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Brusturele* - infuzie sau macerat la rece, 6-8 ore, din 2-4 linguri de rădăcini la un litru de apă. Această cantitate se bea în cursul unei zile.
*Cireşul* - decoct din 2 linguri de cozi de cireşe la o jumătate litru de apă, cantitate minimă care se bea în cursul unei zile.
*Ciuboțica-cucului* - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Decoct dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană de apă (250 ml), la care se adaugă şi un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Coada-calului* - decoct din 4-5 linguriţe de plantă la 1 litru şi jumătate de apă. Întreaga cantitate se bea în cursul unei zile.
*Fasolea* - decoct dintr-o lingură de teci la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Extracţia dublă: 4 linguri de teci se lasă peste noapte la macerat la rece, apoi se face decocţie până ce volumul de lichid scade la jumătate. Cantitatea se bea în cursul unei zile.
*Frasinul* - infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Ienupărul* - decoct din 10-20 boabe (fructe false) la un litru de apă. Se bea în cursul unei zile. Nu se va administra în timpul sarcinii la femei şi nici bolnavilor cu leziuni renale.
*Măceşul* - infuzie sau decoct prin fierbere timp de 10 minute din 2 linguri de fructe la 1/2 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.
*Merişorul* - decoct dintr-o linguriţă de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi. Extracţie dublă: macerarea la rece timp de o oră a 2 linguriţe de frunze la 100 ml de apă; se filtrează, apoi cu frunzele extrase la rece se va face un decoct în 100 ml de apă. Cele două soluţii extractive se amestecă. Se ia la 3-4 ore câte o lingură. Se va evita administrarea în timpul sarcinii.
*Mesteacănul* - infuzie din 2-3 linguri de frunze la o cană de apă (250 ml). Când temperatura apei a ajuns la 40° C, se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu şi se filtrează după 6 ore. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Păpădia* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze sau plantă la o cană de apă (250 ml). Decoct din 1-2 linguriţe de rădăcini mărunţite la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Pinul* - infuzie dintr-o linguriţă de muguri la o cană de apă (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.
*Pirul* - infuzie sau decoct dintr-o linguriţă de rizom mărunţit la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Plopul* - infuzie din 1-2 linguriţe de muguri la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbul* - infuzie dintr-o linguriţă de mătase de porumb la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Trei-fraţi-pătaţi* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Infuzie din patru linguri de plantă la o cană de apă. Se ia câte o lingură la 3 ore.
*Troscotul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Infuzie din 4 linguri de plantă la o cană de apă (250 ml). Se iau 3 linguri pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI DIURETICE COMPLEXE**

**A.** *Albăstrele* - flori, *merişor* - frunze, *mesteacăn* - frunze, *coada-calului* - planta verde sterilă, *pir* - rizomi, *osul-iepurelui* - rădăcină, *măceş* - fructe, *porumb* - mătase, toate în părţi egale.
Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**B.** *Coada-calului* - planta verde sterilă, *zămoşiţă* - planta, partea aeriană, *cireş* - cozi de fructe, *porumb* - mătase, *coada-şoricelului* - planta, toate în părţi egale.
Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**C.** *Mesteacăn* - frunze (40 g), *vâsc* - frunze (20 g), *coada-calului* - planta (40 g).
Infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană de apă. Se beau 3 căni pe zi.
**D.** *Traista-ciobanului* - planta, *coada-calului* - planta, ambele în părţi egale.

Scanned with OKEN Scanner

Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**E.** *Mesteacăn* - frunze (50 g), *ienupăr* - fructe (20 g), *porumb* - mătase (30 g), toate în părți egale.
Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**F.** *Troscot* - planta (30 g), *traista-ciobanului* - planta (20 g), *rizom* (30 g), *măceș* - fructe (20 g), toate în părți egale.
Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau la prânz 1-2 căni calde.

**G.** *Coada-șoricelului* - flori (10 g), *porumbar* - flori (10 g), *afin* - frunze (30 g), *coada-calului* - planta verde (20 g), *sunătoare* - planta (15 g), *fasole* - teci (15 g).
Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea o cană, seara la culcare, caldă.

**H.** *Coada-calului* - planta (20 g), *osul-iepurelui* - rădăcină (20 g), *măceș* - fructe (20 g), *ienupăr* - fructe (10 g), *cireș* - cozi de fructe (20 g).
Infuzie din 1-2 linguriițe de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

**I.** *Coada-șoricelului* - flori (15 g), *mesteacăn* - frunzele (30 g), *urzică* - frunze (15 g), *coada-calului* - planta (20 g), *osul-iepurelui* - rădăcină (10 g), *ienupăr* - fructe 910 g).
Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

## ANURIE - v. ANTIDIUREZĂ

**ANXIETATE** - stare de neliniște, mai mult sau mai puțin conștientă, ce produce o puternică tensiune interioară, neplăcută și manifestată prin nesiguranță, neliniște și un adevărat șir de tulburări neuro-vegetative ca dispnee, transpirație, paloare, tahicardie etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: levănțica, obligeana, valeriana, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN
*Levănțica* - infuzie din 1-2 linguriițe de flori la o cană de apă (250 ml). Se administrează 250 ml de ceai pe zi.
*Obligeana* - macerat sau decoct din 2-5 g de rizom mărunțit. Se administrează 3 linguri de ceai pe zi înaintea meselor principale.
*Valeriana* - se folosește sub formă de pulbere (1-2 g/24 ore), în infuzie (2-3 g) din florile plantei, la o cană de apă. Se bea o cană de ceai pe zi.
Tinctură din 15-25 de picături administrate de 2-3 ori pe zi.
*Vâscul* - macerat la rece din 2 linguriițe frunze mărunțite la o jumătate de litru de apă, se lasă 8 ore, se strecoară, se îndulcește și se bea în cursul unei zile.

**APOPLEXIE** - boala se manifestă prin pierderea bruscă a cunoștinței, cauzată de obicei de o hemoragie cerebrală. Popular este cunoscută sub numele de dambla.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: angelica, cimbrul, coada-calului, coada-șoricelului, coada-racului, isopul, levănțica, măghiranul, roinița, rozmarinul, salvia, sunătoarea, ștevia de munte, tătăneasa, valeriana, vâscul, ventrilica, vioreaua.

REȚETE - UZ INTERN
*Cimbrul* - infuzie din 200 g din plantă la 1 litru de apă. Se beau 2 căni pe zi.
*Coada-șoricelului* - părțile aeriene ale plantei (50 g), *coada-calului* - părțile aeriene ale plantei verzi (sterile) (50 g) fierte într-un litru de apă. Se beau 2 căni pe zi.
*Salvia* - infuzie din 2-4 g din partea aeriană a plantei la o cană de apă (250 ml). Se beau zilnic 2 cești de ceai pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Vâscul* - macerat preparat la rece (8-12 ore de macerat) din 1-2 g frunze şi tulpini tinere mărunţite la 100 g de apă. Se beau zilnic timp de 6 săptămâni câte 3 ceşti, apoi timp de 3 săptămâni câte 2 ceşti şi timp de 2 săptămâni, câte o ceaşcă.
*Angelica* - rădăcină, *coada-racului, măghiranul, ştevia de munte, rozmarinul, salvia, vioreaua, isopul* - partea aeriană, *odoleanul* - rădăcină, *levănţica* - flori, amestecate în părţi egale. Se pun 2-5 g la 250 g de apă care se fierbe în clocot şi se lasă 3 minute. Se beau 2-3- căni pe zi.
*Sunătoarea, levănţica, roinița, rozmarinul, salvia, ventrilica* - infuzie din 2-4 g din părţile aeriene ale acestor plante la 250 g de apă fierbinte. Se lasă să stea 30 de minute. Se bea în timpul dimineţii şi al după-amiezii câte o ceaşcă.

REŢETE - UZ EXTERN
*Cimbrul* - infuzie din 200 g din plantă la 1 litru de apă. Se lasă plantele în apă peste noapte, se încălzeşte infuzia a doua zi şi se toarnă în apa de baie. Durata băii de şezut este de 20 minute.
*Coada-şoricelului, coada calului* - infuzie din 100 g din amestecul părţilor aeriene la 1 litru de apă, care se toarnă la o baie. Pentru băi se lasă plantele în apă peste noapte. Durata băii este de 20 minute.
*Tătăneasa* - frunzele sunt opărite şi învelite într-o pânză sau tifon ce se aplică local.

## ARDEI (*Capsicum annum* L.) - Fam. *Solanaceae*

*Alte denumiri populare*: ardei borcănos, ardei iute, ardei lung, ardei roşu, beşică, boia, chiparcă, chipăruş, chiper, chiperat, chiper iute, chier lung, paprică, tiuper amar, tiuper dulce, piper turcesc, piper roşu.

*Cum recunoaştem planta*?
Rădăcină pivotantă, tulpina aeriană ramificată, înaltă de 40-200 cm. Frunze simple, lanceolate cu peţiol lung. Flori hermafrodite, albe, solitare, dispuse câte două la locul de ramificare a tulpinii. Fructul o bacă de dimensiuni diferite
*Organul vegetal utilizat*: fructul (*Fructus Capsici*).
*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată.
*Perioada de recoltare*: când fructul este la maturitate.
*Principii active*: substanţe colorante (capsorubina, capsantina, zeaxantina, flavonoide, luteina, criptoxantina), capsaicina, vitamina B şi C.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** avitaminoze, alcoolism; ***uz extern:*** combate oboseala corzilor vocale, reumatism, degerături, alergii, angină pectorale.

**ARITMII CARDIACE** - tulburări ale ritmului normal de contracţie a inimii. Creşterea ritmului cardiac peste 70-80 bătăi pe minut se numeşte *tahicardie*, iar scăderea sub 68 bătăi pe minut se numeşte *bradicardie*.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: păducelul, talpa-gâştei, unguraşul.

REŢETE - UZ INTERN
*Păducelul* - infuzie din fructe, flori şi fructe, 20 g la 200 ml de apă. Se bea o cană în cursul unei zile.
*Talpa-gâştei* - infuzie din 15 g plantă mărunţită la 200 g de apă, din care se consumă 3-5 linguri pe zi.
*Unguraşul* - infuzie dintr-o lingură sau două de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi înaintea meselor.

## ARMURARIU (*Silybum marianum*) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: argințică de grădină, armurar, buruiana-armurării, crăpuşnic, scaiul Sf. Mării, scai pestriț.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee, anuală sau bienală, cu o rădăcină fusiformă, tulpina erectă, , înaltă

Scanned with OKEN Scanner

până la 1,5 m, de obicei ramificată. Frunze alungit-ovate, până la 15 cm, glabre, alb-pătate în lungul nervurilor, cu nervurile prelungite marginal în câte un ghimpe mai lung, între care se găsesc alții mai scurți. Flori tubuloase roșii, grupate mai multe la un loc, cu foliolele involucrului terminate în ghimpi. Fructe achene cilindrice, netede, cu papus.

*ARMURARIU*

*Ecologie şi răspândire*: plantă spontană şi cultivată mult în sudul țării.
*Organul vegetal utilizat*: fructul (*Fructus Cardui Marnae*).
*Perioada de recoltare*: la maturitatea fructului (IX).
*Principii active*: saponozide, silimarină, acid fumaric.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: tratarea bolilor de ficat, hepatită epidemică cronică, boli ale splinei, pleurezie.

## ARNICĂ (*Arnica montana* L.) - Fam. *Compositae (Asteraceae)*

*Alte denumiri populare*: carul-pădurilor, carul-zânelor, ciudă, cujdă, iarba-soarelui, podbal de munte, roit, tabacu-câmpului, țâța-oilor.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee, perenă, cu un rizom cilindric gros, din care pornesc rădăcini fibroase. Tulpina aeriană erectă, cilindrică, simplă, rar ramificată, cu peri scurți, terminată cu o inflorescență. Frunze bazale ovate eliptice, sesile, glabre sau cu peri aspri, dispuse în rozetă; frunze tulpinale mici, opuse. Flori galbene, dispuse într-un calatidiu, cele marginale ligulate, iar cele din centru tubuloase. Fructele sunt achene păroase, cu papus negru.

*ARNICĂ*

*Ecologie şi răspândire*: în regiunea subalpină, rar în zona alpină, prin fânețe şi păşuni umede, rar prin poieni şi tufărişuri, în tot lanțul carpatic.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Arnicae*).
*Perioada de recoltare*: VI-VIII.
*Principii active*: acizi graşi (50%), (palmitic, linoleic, miristic, angelic), alcooli triterpenici (arnidol, faradiol), compuşi monoterpenici oxigenați (terpin izobutirat de timil) etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: diskinezie biliară, insuficiență cardiacă,

Scanned with OKEN Scanner

metroragie, antidiareic, cicatrizant, acțiune sedativă; ***uz extern***: laringită, traheite, contuzii, dermatoză inflamatorie, plagă.

**AROMATERAPIE** - ramură a terapeuticii, de inspirație naturistă, și mai precis fitoterapeutică, care urmărește ameliorarea sau vindecarea diverselor boli, pe calea aromelor și a parfumurilor, respectiv pe calea unor produși volatili și odoranți, extrași în majoritatea cazurilor din plante aromatice, produși care ni se prezintă fie sub forma unor esențe naturale, fie a unor uleiuri esențiale.
Uleiurile medicinale aromatice folosite în scopuri terapeutice se obțin prin macerarea plantelor în cauză, timp de 4-5 săptămâni.
În continuare sunt prezentate câteva uleiuri volatile recomandate pe grupe de afecțiuni.

**1.** *Afecțiuni ale aparatului cardio-vascular*
*Afecțiuni circulatorii*: ulei volatil de salvie (*Aetheroleum Salviae*); ulei volatil de levănțică (*Aetheroleum Lavandulae*); ulei volatil de ienupăr (*Aetheroleum Juniperi*); ulei volatil de rosmarin (*Aetheroleum Rosmarini*); ulei volatil de cimbru (*Aetheroleum Thymi*).

**2.** *Afecțiuni ale aparatului digestiv*
*Enterocolite și colici abdominale*: ulei volatil de izmă (*Aetheroleum Menthae*); ulei volatil de cimbru (*Aetheroleum Thymi*); ulei volatil de busuioc (*Aetheroleum Basilici*); ulei volatil de mușețel (*Aetheroleum Chamonillae*); ulei volatil de salvie (*Aetheroleum Salviae*); ulei volatil de roiniță (*Aetheroleum Mellisae*); ulei volatil de coriandru (*Aetheroleum Coriandri*); ulei volatil de fenicul (*Aetheroleum Foeniculi*).
*În afecțiuni hepatice*: ulei volatil de lămâie (*Aetheroleum Citri*); ulei volatil de salvie (*Aetheroleum Salviae*); ulei volatil de rosmarin (*Aetheroleum Rosmarini*); ulei volatil de izmă (*Aetheroleum menthae*).

**3.** *Afecțiuni ale aparatului genito-urinar*
*Amenoree*: ulei volatil de izmă (*Aetheroleum Menthae*); ulei volatil de mușețel (*Aetheroleum Chamomillae*); ulei volatil de șovârv (*Aetheroleum Origani*); ulei volatil de cimbru (*Aetheroleum Thymi*); ulei volatil de busuioc (*Aetheroleum Basilici*); ulei volatil de fenicul (*Aetheroleum Foeniculi*); ulei volatil de levănțică (*Aetheroleum Lavandulae*).
*Dismenoree*: ulei volatil de anason verde (*Aetheroleum Anisi*); ulei volatil de mușețel (*Aetheroleum Chamomillae*); ulei volatil de rosmarin (*Aetheroleum Rosmarini*); ulei volatil de ienupăr (*Aetheroleum Juniperi*); ulei volatil de salvie (*Aetheroleum Salviae*).
*Albuminurie*: ulei volatil de ienupăr (*Aetheroleum Juniperi*).
*Litiază renală*: ulei volatil de fenicul (*Aetheroleum Foeniculi*).
*Litiază urinară*: ulei volatil de lămâie (*Aetheroleum Citri*); ulei volatil de fenicul (*Aetheroleum Foeniculi*); ulei volatil de ienupăr (*Aetheroleum Juniperi*).

**4.** *Afecțiuni ale căilor respiratorii și pulmonare*
Se recomandă: ulei volatil de anason (*Aetheroleum Anisi*); ulei volatil de fenicul (*Aetheroleum Foeniculi*); ulei volatil de jneapăn (*Aetheroleum Pini Montanae*); ulei volatil de brad (*Aetheroleum Abieti*); ulei volatil de cimbru de grădină (*Aetheroleum Thymi*); ulei volatil de levănțică ( *Aetheroleum Lavandulae*); ulei volatil de isop (*Aetheroleum Hyssopi*); ulei volatil de izmă (*Aetheroleum Menthae*).

**5.** *Afecțiuni ale sistemului nervos central*
*Sedative*: ulei volatil de măghiran (*Aetheroleum Majoranae*); ulei volatil de levănțică (*Aetheroleum Lavandulae*); ulei volatil de busuioc (*Aetheroleum Basilici*); ulei volatil de rosmarin (*Aetheroleum Rosmarini*).

Scanned with OKEN Scanner

*Migrene*: ulei volatil de izmă (*Aetheroleum Menthae*); ulei volatil de jenapăn (*Aetheroleum Pini Montanae*); ulei volatil de brad (*Aetheroleum Abieti*).
*Astenie*: ulei volatil de salvie (*Aetheroleum Salviae*); ulei volatil de cimbru de grădină (*Aetheroleum Thymi*); ulei volatil de isop (*Aetheroleum Hyssopi*); ulei volatil de măghiran (*Aetheroleum Majoranae*); ulei volatil de busuioc (*Aetheroleum Basilici*).

REȚETE AROMATERAPEUTICE

*Pentru migrene, dureri de cap, guturai*
Ulei de mentă (izmă) - 10 g, ulei de fenicul - 5 g, ulei de jneapăn - 5 g, ulei de brad - 10 g, glicerină - 20 g, spirt eterat - 50 g.
Cu acest amestec se ung fruntea şi tâmplele, de 2-3 ori pe zi, după prealabila ungere a locurilor în cauză, cu vaselină sau lanolină, pentru a preveni descuamarea pielii.

*Pentru dureri reumatice*
Ulei de ardei - 150 g, ulei de brad - 5 g, ulei de şovârv - 3 g, ulei de muşeţel - 3 g, ulei de ienupăr - 10 g.
Cu acest amestec se fac frecţii la locul dureros.

*Pentru bronşită şi stări gripale*
Ulei de jneapăn - 1 g, ulei de fenicul - 1 g, ulei de mentă (izmă) - 2 g, ulei de salvie - 1 g, ulei de eucalipt - 2 g, ulei de cimbru - 1 g, alcool etilic - 100 g.
Se vor dizolva 25 de picături din acest amestec, în puţină apă călduţă, care va fi înghiţită de 3 ori pe zi.

**ARSURI** - leziuni ale ţesuturilor produse de acţiunea temperaturii ridicate, a unor substanţe chimice, curentului electric, razelor solare, razelor Röntgen.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, coada-şoricelului, cartoful, cătina albă, dovleacul, fasolea, frasinul, gălbenelele, gutuiul, inul, izma bună, lămâia, levănţica, morcovul, muşeţelul, nalba-creaţă, năsturelul, nucul, plopul negru, salcâmul, schinelul, socul, stejarul, sunătoarea, tătăneasa, volbura.

REŢETE - UZ EXTERN
*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori la o cană de apă. Se fac spălături, băi locale şi comprese.
*Cartoful* - cataplasme cu tuberculi cruzi raşi.
*Cătina albă* - unguent local cu ulei extras din fructe.
*Dovleacul* - cataplasme cu pulpă crudă zdrobită care se pune pe locul afectat, apoi se bandajează.
*Fasolea* - cataplasme cu boabe fierte şi strivite care se aplică local.
*Frasinul* - infuzie din 100 g flori sau frunze, peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se aplică spălături locale.
*Gălbenelele* - infuzie din 15-20 g de flori la un litru de apă clocotită. Se fac băi sau se pun comprese locale.
Tinctură din 20 de flori macerate 8 zile, în 100 ml alcool; se pun comprese cu 10 g tinctură, la 100 ml apă fiartă şi răcită.
*Gutuiul* - macerat la rece dintr-o linguriţă de seminţe la o cană de apă. Timpul de macerare 4 ore. Se aplică comprese locale de mai multe ori pe zi.
*Inul* - ulei de in amestecat cu acelaşi volum de apă de var, într-o sticlă curată, până se formează un lichid alb-lăptos cu care se ung zonele cu arsuri.
*Izma bună* - decoct sau infuzie din 200-300 g frunze uscate la 3 litri de apă. Se aplică comprese locale.
*Levănţica* - macerat, un pumn de flori la 1 litru de alcool. Se lasă la temperatura camerei 14-15 zile. Pe locul afectat se aplică compresii.

Scanned with OKEN Scanner

*Morcovul* - cataplasme cu rădăcini rase sau frunze zdrobite; decoct proaspăt din frunze. Se aplică băi locale sau comprese.
*Muşeţelul* - infuzie preparată din 20 g flori la 250 g de apă. Se administrează sub formă de băi locale.
Ulei preparat din 20 g flori mărunţite care se umectează cu 2 linguri alcool, timp de 2-3 ore, după care se adaugă 200 ml de ulei şi se fierbe pe baie de apă timp de 2-3 ore, agitându-se din când în când. Se filtrează prin presare, Se păstrează în sticle închise la culoare şi se foloseşte la nevoie pentru pansamente.
*Nalba creaţă* - infuzie din 2-3 linguriţe frunze şi flori uscate, bine mărunţite, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale cu un tampon de vată.
*Năsturelul* - alifie preparată din 4-6 g suc proaspăt şi 30 g unt proaspăt. Părţile se amestecă foarte bine, până la uniformizare, şi apoi se ung părţile afectate.
*Plopul negru* - infuzie din 20 g de muguri de plop la 1 litru de apă. Se fac spălături şi băi locale.
*Salcâmul* - pulbere de flori care se pune pe răni.
*Schinelul* - infuzie din 20 g pulbere de plantă la un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se aplică băi locale.
*Socul* - infuzie din 30-40 g de flori la 1 litru de apă. Se fac băi locale.
*Stejarul* - decoct din 3-4 linguriţe de pulbere de scoarţă la o cană de apă (250 ml). Se tamponează zona afectată cu această soluţie.
*Sunătoarea* - infuzie din părţile aeriene ale plantei, 30-40 g la 1 litru de apă. Se administrează sub formă de băi locale sau cataplasme.
Ulei preparat din 20 g de flori mărunţite care se amestecă cu 2 linguri alcool, timp de 2-3 ore, după care se adaugă 200 ml de ulei şi se fierbe pe baie de apă timp de 2-3 ore, agitându-se din când în când. Se filtrează prin presare. Se păstrează în sticle închise la culoare şi se foloseşte la nevoie pentru pansamente.
*Tătăneasa* - decoct din 4-5 linguri de rădăcini mărunţite la o cană de apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute într-un vas acoperit şi apoi se strecoară. Se fac apoi băi locale sau cataplasme.
*Volbura* - frunzele proaspete se pun pe locul afectat şi se bandajează.

**CEAI COMPLEX**
*Arnică* - flori (10 g), *muşeţel* - flori (20 g), *levănţică* - flori (10 g), *nuc* - frunze (30 g), *izmă bună* - frunze (10 g), *stejar* - coajă (20 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană de apă. Se administrează sub formă de comprese.

## ARTERIOSCLEROZĂ - v. ATEROSCLEROZĂ

**ARTERITĂ** - boală inflamatorie a arterelor medii şi mici însoţită adeseori de tromboflebite, ce conduc frecvent spre ischemie acută sau gangrenă. Frigul, umezeala şi fumatul sunt factorii favorizanţi. Se localizează de preferinţă la membrele inferioare, debutând cu senzaţia de greutate la gleznă sau pulpă, care apare la mers.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cătina albă, coacăzul negru, măceşul, mărul, păducelul, pătlagina mare, rostopasca, salvia, sulfina, talpa-gâştei, vâscul.

REŢETE - UZ INTERN
*Cătina albă* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe zdrobite la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Coacăzul negru* - infuzie din două linguriţe de fructe zdrobite la o cană de apă (250 ml). Se beau două căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Măceşul* - infuzie sau decoct din două linguri la o jumătate de litru de apă. Se beau 2-3- căni pe zi.
*Mărul* - 2 linguriţe de oţet de mere la un pahar de 100 ml apă. Se bea de două ori pe zi, înaintea sau în timpul meselor principale.
*Păducel* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze, flori sau fructe la 250 ml de apă. Se bea o cană pe zi.
*Pătlagina mare* - infuzie dintr-o lingură de frunze sau frunze uscate mărunţite, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 2-3- ore.
*Rostopasca* - infuzie din 1-3 g din partea aeriană a plantei. Se administrează 2-3 ceaiuri pe zi.
*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriţă din partea aeriană a plantei la o cană de apă (250 ml). Se beau două căni pe zi.
*Talpa-gâştei* - infuzie din 2-3 g din partea aeriană a plantei la o cană de apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Vâscul* - macerat la rece din trei linguriţe de frunze sau din părţile aeriene ale plantei, la o jumătate de litru de apă, lăsându-se să stea circa 8 ore. Se strecoară şi se îndulceşte cu miere de albine. Se beau 2-3 căni pe zi.

**ARTRITĂ** - inflamaţia articulaţiilor. Ea are diferite forme şi cauze printre care: poliartrita reumatismală acută prezentă, de cele mai multe ori, la copii şi adolescenţi, punând în pericol nu numai articulaţiile, dar şi inima. Apare ca o complicaţie a amigdalitei, uneori la scurt timp după aceasta, cu febră, dureri, tumefacţie, roşeaţă în zona încheieturilor afectate.

**PLANTELE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: ciuboţica-cucului, coacăzul negru, coada-calului, coada-racului, dovleacul, fragul, frasinul, iarba de soldină, lămâiul, lemnul dulce, muştarul negru, nucul, obligeana, păpădia, părul, salata, scaiul vânăt, usturoiul, varza albă.

REŢETE - UZ INTERN
*Ciuboţica-cucului* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se stecoară. Se beau 2-3 căni de ceai pe zi.
*Coada-calului* - decoct din 1-2 g din părţile aeriene ale tulpinilor (verzi). Se bea o ceaşcă de ceai cu o jumătate de oră înaintea meselor.
*Coada-racului* - infuzie din 1-2 linguriţe din părţile aeriene ale plantei la o cană de apă (250 ml). Se beau două căni de ceai pe zi, din două în două ore.
*Dovleacul* - sucul obţinut din pulpa fructului se consumă circa 500 g pe zi.
*Fragul* - fructele consumate proaspete circa 1 kg pe zi.
*Lămâiul* - decoct dintr-o lămâie stoarsă, tăiată mărunt la 300 ml de apă; se fierbe într-un vas acoperit timp de 20 de minute, apoi se strecoară, se îndulceşte şi se adaugă sucul stors. Se bea întreaga cantitate.
*Lemnul dulce* - infuzie dintr-o linguriţă pulbere de rădăcină peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Obligeana* - infuzie din 15 g rizom uscat mărunţit sau pulbere de rizom peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Părul* - suc de pere, 2-3 pahare pe zi.
*Salata* - decoct din 60-80 g fruze la un litru de apă; se fierbe 20-25 minute, apoi se strecoară. Se beau 4 căni pe zi.
*Scaiul vânăt* - infuzie sau decoct din 10 g de plantă la 200 g de apă. Se iau 4 linguri de ceai pe zi, după fiecare masă.

Scanned with OKEN Scanner

*Usturoiul* - decoct din 2-3 bulbi (căţei) zdrobiţi, fierţi în 200 ml apă sau lapte, timp de 15 minute. Cantitatea rezultată se bea în cursul unei zile.
*Varza albă* - un pahar de suc obţinut din frunze, care se bea înaintea meselor principale.

REŢETE - UZ EXTERN
*Coacăzul negru, frasinul, nucul* - frunzele acestor plante, circa 300 g, puse într-o oală de 10-15 l cu apă în clocot. Se lasă câteva minute să dea în clocot, apoi se strecoară apa în vana de baie la temperatura de 37-38°C. Se fac astfel 21 de băi. Se pot repeta după patru luni.
*Coada-calului* - macerat din 100 g de tulpini verzi, care se lasă în apă rece să se înmoaie peste noapte. A doua zi totul se încălzeşte. Se face o baie la şezut timp de 20 de minute.
*Coada-racului* - decoct din 2-3 g de plantă la 250 ml de apă. Se utilizează sub formă de comprese.
*Muştarul negru* - făina de muştar rezultată din măcinarea seminţelor este folosită sub formă de cataplasme. Cataplasmele se prepară astfel: făina de muştar se amestecă cu apă la temperatura camerei 20-30°C şi se obţine o pastă, apoi se lasă în repaus 10-15 minute; după aceea pasta se aplică pe locul bolnav unde se menţine 10-15 minute când se produce revulsia.

**ASCARIDIOZĂ** - boală parazitară produsă de limbric care se manifestă prin oboseală, mâncărimi anale şi nazale, anemie, scăderea în greutate, dureri abdominale, dureri de cap.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-şoricelului, coriandrul, cruşinul, iarba mare, măceşul, năutul, prunul, rodia.

REŢETE - UZ INTERN
*Coada-şoricelului* - infuzie din două linguri de flori la 100 ml de apă. Se bea neîndulcit, dimineaţa, pe stomacul gol.
*Coriandrul* - infuzie din patru linguriţe din plantă la 100 ml de apă. Se bea dimineaţa pe stomacul gol.
*Cruşinul* - decoct din 2-5 g din scoarţa arbustului. O lingură de coajă mărunţită se opăreşte în 250 ml de apă, apoi după 15-30 de minute se fierbe la un foc încet timp de 30 de minute; se strecoară. Ceaiul obţinut se bea seara la culcare.
*Iarba mare* - decoct din patru linguri de rădăcină la o cană cu apă. Se beau 3-4 linguri pe zi.
*Măceşul* - fructele se mărunţesc şi se elimină perii prin pulverizare, apoi se amestecă cu miere de albină (două părţi măceşe şi o parte miere); se iau 2-3 linguriţe pe zi.
*Năutul* - se fierb 100 g năut şi 150 g orez într-un litru de apă timp de o jumătate de oră, apoi se lasă să se limpezească 10 minute. Se beau 3 pahare pe zi.
*Prunul* - decoct din frunze, 20-30 g la un litru de apă. Se beau trei pahare pe zi.
*Rodia* - decoct de scoarţă şi de rădăcină, 30-50 g la un litru de apă. Se beau 2 pahare pe zi.

**ASCITĂ** - acumulare de lichid în peritoneu (care căptuşeşte cavitatea abdominală).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: bănuţul, bozul, ceapa, creţuşca, mesteacănul, păpălăul, pătrunjelul de câmp, pirul, schinelul, stânjenelul, tarhonul, ulmul de câmp, urzică, vulturica.

REŢETE - UZ INTERN
*Bănuţul* - vin pregătit din 200 g plantă proaspătă la un litru de vin alb. Se lasă la macerat 10-15 zile şi apoi se strecoară. Se păstrează într-o sticlă închisă la culoare. Se ia câte o ceaşcă în fiecare dimineaţă.

Scanned with OKEN Scanner

*Bozul* - decoct din 2 vârfuri cuțit pulbere de rizom şi rădăcini la o cană cu apă fierbinte (200 ml). Se dă în clocot şi apoi se strecoară. Se bea dimineața şi seara câte o jumătate de cană.
*Ceapa* - suc obținut din ceapa proaspătă, o jumătate de păhărel la o ceaşcă de lapte dulce cald şi îndulcit cu miere. Se iau câte 3 linguri dimineața şi seara.
*Creţuşca* - infuzie dintr-o jumătate linguriță până la o linguriță pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Mesteacănul* - infuzie dintr-o lingură pulbere din frunze la o ceaşcă de apă clocotită. Se lasă acoperită 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Mesteacănul* - infuzie dintr-o lingură pulbere din frunze la o ceaşcă de apă clocotită. Se lasă 1-2 ore şi apoi se strecoară. Se bea călduț între mese.
*Păpălăul* - macerat din fructe (50 g) la 1 litru de vin. Se bea de câteva ori pe zi o jumătate de pahar.
*Pătrunjelul de câmp* - infuzie dintr-o linguriță amestec în părți egale din pulbere de plantă şi boabe de ienupăr, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Pirul* - tinctură din 5-10 g (o linguriță până la o lingură) rizom uscat mărunțit la 250 ml de alcool 40°. Se lasă acoperit la temperatura camerei 7-10 zile. Se strecoară şi se bea câte o linguriță înainte de mese.
*Schinelul* - infuzie dintr-o linguriță pulbere de plantă la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea o jumătate de cană înainte de mese.
*Stânjenelul* - decoct din 2-3 g pulbere de rizom la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 5 minute la foc domol. Se lasă acoperit 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Tarhonul* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă peste care se toarnă o cană de apă în clocot (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.
*Ulmul de câmp* - decoct din 2 linguri cu pulbere din scoarță la 1 litru de apă. Se lasă să se răcească şi se strecoară. Se beau 4-5 căni pe zi.
*Urzica* - decoct din 1-2 linguriţe cu pulbere din rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute. Se lasă să se răcească până la călduț şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Vulturica* - decoct din 1-2 linguri de plantă proaspătă mărunțită la o cană de apă (250 ml). Se fierbe 10-15 minute la foc moderat şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

**ASTIGMATISM** - viciu de refracție în care razele luminoase nu se reunesc niciodată într-un punct unic. Datorită refracției diferite a razelor în diverse meridiane ale ochiului, imaginile apar deformate, bolnavul confundând obiectele şi plângându-se de faptul că nu vede bine nici la distanță, nici aproape.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, merişorul.
*Afinul* - decoct din 2 linguriţe de frunze la 500 g de apă rece, care se lasă peste noapte până dimineața, apoi se încălzeşte uşor. Se beau trei ceşti pe zi.
*Merişorul* - tinctură dintr-o mână de frunze şi crenguțe tocate mărunt care se pun în 250 ml de alcool de 90°. Se lasă 6 zile la macerat într-un borcan de sticlă legat cu celofan, apoi se strecoară prin tifon. Se pune câte o linguriță în ceaiul de dimineață.

**ASTM BRONŞIC** - boală caracterizată prin accese de sufocare, determinate prin

Scanned with OKEN Scanner

obstrucția bronșică, prin edem, hipersecreție, spasm şi dop de mucus. Spasmul musculaturii netede din bronhiole poate fi provocat de cauze variate şi apare datorită unei stări de excitație crescută a nervului vag sau a unor tulburări alergice locale.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: alunul, amăreala, anasonul, angelica, brânca, brusturele dulce, busuiocul, ceapa, cimbrişorul, cimbrul, ciuboțica-cucului, ciumăfaia, cârcelul, coada-şoricelului, feniculul, hreanul, iarba mare, isopul, izma bună, lămâia, levănțica, laptele-câinelui, lichenul de piatră, lichenul de prun, lumânărica, mătrăguna, mesteacănul, muşețelul, mutulica, nalba de câmp, nalba mare, negrilica, nemțişorul de câmp, ovăzul, pătlagina, pătrunjelul, plopul negru, pochivnicul, podbalul, ridichea neagră, roinița, salcâmul, salvia, săpunărița, schinelul, silnicul, şovârvul, talpa-gâştei, trandafirul unguraş, usturoiul, usturoița, varza albă, vâscul, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

*Alunul* - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

*Amăreala* - decoct din 1-2 lingurițe din părțile aeriene ale plantei sau din rădăcini la 250 ml de apă. Cantitatea se bea de 5-6 ori pe zi.

*Anasonul* - infuzie dintr-o linguriță de semințe la o cană de apă (250 ml). Se bea câte o cană după fiecare masă.

*Angelica* - infuzie din 1-2 lingurițe de rădăcini proaspete tăiate mărunt la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă 10-15 minute. Se bea cantitatea înghițitură cu înghițitură.

*Brânca* - infuzie dintr-o linguriță de plantă proaspătă bine mărunțită peste care se toarnă o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se îndulceşte cu miere de albine. Se bea înghițitură cu înghițitură.

*Brusturele dulce* - decoct din 1-2 lingurițe din rizomii şi stolonii plantei la 250 ml apă. Se bea o cană pe zi.

*Busuiocul* - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană de apă (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi. Se poate folosi şi sub formă de inhalații, câte două inhalații pe zi.

*Ceapa* - se foloseşte sucul de ceapă, 100-200 g pe zi sau sub formă de decoct, cu două lingurițe de ceapă tocată la 200 ml de apă. Se beau două căni pe zi.

*Cimbrişorul* - infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

*Cimbrul* - infuzie din 2 lingurițe din plantă la o cană cu apă (250 ml). Se beau câte 50-200 ml pe zi.

*Ciuboțica-cucului* - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă (250 ml). Se bea treptat în cursul unei zile. Decoct dintr-o lingură de rădăcini mărunțite la o cană de apă (250 ml), la care se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea o cană pe zi, în mai multe reprize, câte una-două linguri la un interval de 2-3 ore.

*Ciumăfaia* - decoct din 0,5-1 g de frunze la 200 ml de apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Se mai folosesc frunze uscate şi pisate, sub formă de pulbere (0,2 - 0,6 g) în 24 ore.

*Cârcelul* - infuzie din 2-3 g de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

*Coada-şoricelului* - infuzie din două linguri de flori la 500 ml apă clocotită, care se bea călduță şi fracționată în 4-5 reprize în cursul unei zile.

*Feniculul* - infuzie din 1-2 lingurițe de fructe la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Hreanul* - infuzie din 15-30 g rădăcină tăiată mărunt la un litru de apă fierbinte. Se lasă la macerat 12 ore. Se bea câte o cană între mese.

*Iarba mare* - decoct din 3-4 linguri de rădăcini la o cană de apă. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Isopul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Laptele-câinelui* - decoct din 1-2 g de seminţe la 100 ml de apă rece. Se bea în timpul crizelor.
*Lichenul de piatră* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la 250 ml apă clocotită. Se fierbe cinci minute, se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se beau 3 căni pe zi, rece.
*Lichenul de prun* - infuzie din 2-5 g de plantă la 250 ml apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Lumânărica* - infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană de apă. Se bea în cursul unei zile.
*Mătrăguna* - tinctură din 20 g rizom mărunţit, macerat în 100 ml alcool timp de 8 zile. Se iau câte 15-20 picături de 2-3 ori pe zi.
*Mesteacănul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă. Se beau 2 ceaiuri pe zi.
*Muşeţelul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Mutulica* - tinctură din 20 g rizom mărunţit, macerat în 100 alcool timp de 8 zile. Se iau câte 15-20 picături de 2-3 ori pe zi.
*Nalba de câmp* - infuzie din 1-2 linguriţe pulbere de frunze sau rădăcină, sau un amestec proporţionat de acestea, peste care se toarnă o cană de 200 ml cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Se bea călduţă 1-2 căni pe zi.
*Nalba mare* - infuzie dintr-o linguriţă din flori şi frunze la o cană de apă (250 ml). Rădăcinile se folosesc ca decoct (o lingură la o cană cu apă, la care se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu). Se bea o cană pe zi, în mai multe reprize, câte una-două linguri la un interval de 2-3 ori.
*Negrilica* - decoct din seminţe pisate 2-3 g la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Nemţişorul de câmp* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Ovăzul* - tinctură obţinută din seminţe nedezvoltate, măcinate sau pisate, peste care se toarnă alcool 70°. Se lasă la macerat 8-10 zile. Se strecoară şi se păstrează în sticle închise la culoare şi astupate cu dop. Se iau 20 de picături înainte de mese.
*Pătlagina* - infuzie din 2-3 linguriţe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se ia câte o lingură la 2 ore. Se mai foloseşte şi sucul proaspăt.
*Pătrunjelul* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Plopul negru* - infuzie dintr-o linguriţă de muguri la 200 ml de apă. Se beau două ceaiuri pe zi.
*Pochivnicul* - infuzie din 1-2 linguriţe din partea aeriană a plantei la o cană cu apă. Se bea o cană pe zi.
*Podbalul* - infuzie din 2-3 linguri de flori şi frunze la o cană de apă. Se bea câte o lingură la 2-3 ore.
*Ridichea neagră* - ridichea rasă sau sucul obţinut din ea. Se iau 20-50 g pe zi.
O altă reţetă utilizată este: sucul obţinut din *morcov* (300 g), *hrean* (150 g), *lămâie*, *ridiche* (150 g), *ţelină* (150 g). Se iau 20-50 g pe zi.
*Roiniţa* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere frunze la o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Salcâmul* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate peste care se toarnă o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi după mesele principale.
*Salvia* - infuzie preparată din două linguri de plantă la 100 ml de apă, la care se adaugă o linguriţă *muşeţel* şi o linguriţă

Scanned with OKEN Scanner

de *coada-şoricelului*. Se beau 2 căni pe zi. Se poate folosi şi sub formă de inhalaţie de două ori pe zi.

*Săpunăriţa* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de rizom şi rădăcină la un pahar de apă (250 ml). Se lasă la macerat 6-8 ore. Conţinutul se răstoarnă într-o cană de 250 ml cu apă şi se dă în clocot; se lasă acoperită 10 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei.

*Schinelul* - infuzie dintr-o linguriţă pulbere din plantă la o cană (250 ml) apă clocotită şi apoi se lasă acoperită 20 minute. Se strecoară. Se bea câte un sfert de cană înaintea meselor.

*Şovârvul* - infuzie 1-2 linguriţe de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se beau trei pahare pe zi. Se poate folosi şi sub formă de inhalaţii de două ori pe zi.

*Talpa-gâştei* - infuzie din 3 linguri de plantă la o cană de apă. Se iau 3-5 linguri pe zi.

*Trandafirul* - infuzie din 2 linguriţe de petale proaspete zdrobite la o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Tinctură din 2 linguri cu petale la 100 ml alcool 60° şi se lasă la macerat 10 zile, timp în care sticla se scutură zilnic. Apoi se filtrează şi se trage în sticle mici închise la culoare. Se iau 10-20 picături diluate în apă.

*Unguraşul* - infuzie din 1-2 linguriţe din plantă la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 ceaiuri pe zi. Se mai utilizează şi sub formă de pulbere 2-4 g pe zi.

*Usturoiul* - se iau 80 g căţei pisaţi, se pun în 250 ml de apă clocotită, într-un vas emailat bine acoperit. După un minut se ia după foc şi se lasă tot acoperit să se răcească. Toată cantitatea se bea în cursul unei zile, câte o lingură, din timp în timp. Se face o cură de 20-30 zile.

*Usturoiţa* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze proaspete, zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Vâscul* - macerat la rece din 3 linguriţe cu frunze mărunţite la o jumătate de litru de apă, timp de 8 ore. Se îndulceşte şi se bea cantitatea într-o zi.

*Valeriana* - infuzie dintr-o linguriţă de rădăcini la o cană de apă. Se bea în cursul unei zile.

REŢETE - UZ EXTERN

*Varza* - frunzele de varză se pot folosi, aplicându-se în 3-4 straturi pe piept şi gât la baza plămânilor sau pe omoplaţi, după localizarea afecţiunii sau a durerii. Se lasă cel puţin 4 ore; de preferinţă toată noaptea.

**CEAIURI COMPLEXE**

**A.** *Coada-şoricelului* - flori, *izmă bună* - frunze, *salvie* - frunze, *isop* - părţile aeriene ale plantei, *unguraş* - părţile aeriene ale plantei, *cimbrişor* - părţile aeriene ale plantei, *talpa-gâştei* - părţile aeriene ale plantei, *păducel* - flori - toate în părţi egale. Infuzie din 1-2 linguriţe la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi, în cure de lungă durată.

**B.** *Podbal* - frunze (40 g), *nalbă* - flori (30 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *levănţică* - flori (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 3-4 căni pe zi.

**C.** *Soc* - flori (30 g), *pătlagină* - frunze (30 g), *vâsc* - frunze (10 g), *trei-fraţi-pătaţi* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 2-4 căni pe zi.

**D.** *Vâsc* - frunze (80 g), *cimbru de cultură* - părţile aeriene ale plantei (20 g) - macerat la rece timp de 8 ore, dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize.

**E.** *Ciuboţica-cucului* - flori (25 g), *ciuboţica-cucului* - rădăcină (15 g),

Scanned with OKEN Scanner

*podbal* - frunze (30 g), *in* - seminţe (30 g) - macerat la rece timp de 6 ore dintr-o lingură de amestec la o cană de apă, după care se filtrează. Se beau 1-2 căni pe zi.
F. *Usturoi* - căţei (5 g), *lămâie* - fruct (5 g), *izmă bună* - flori (5 g), *salvie* - flori şi frunze (5 g) - totul la un litru de apă. Se beau două căni pe zi.

* * *

*M. Mességué* (1970) recomandă împotriva astmului băi la mâini şi picioare din următoarele plante:
*usturoi* - o căpăţână tocată, *mac* - flori şi capsule (1 pumn), *silnic* - frunze (1 pumn), *pătrunjel* - frunze (1 pumn), *salvie* - flori (1 pumn), *cimbru* (1 pumn). Se fierbe 1 litru de apă timp de 5 minute, apoi se ia vasul de pe foc şi se lasă să se răcească 10-15 minute. Se adaugă plantele şi se lasă 4-5 ore în vasul acoperit cu capac. Se extrage lichidul şi se pune într-o sticlă. Se pun apoi 2 litri de apă la fiert timp de 5 minute. Se ia vasul de pe foc şi se lasă să se răcească apa cât suportă mâna şi se adaugă 200 ml de extract de plante din sticlă. Cu acest produs se fac băi la mâini şi la picioare, timp de 8 minute, înainte de masa de dimineaţă şi cea de seară.

**ATEROSCLEROZĂ** - boală cronică care se datoreşte unor infiltrări de lipide în tunica internă a arterelor, formându-se depozite de colesterol şi uneori de calciu, la care se asociază un proces de scleroză a acestei tunici. Bolnavii acuză dureri de cap, oboseală, scădere a memoriei, agitaţie sau depresie, răcire a extremităţilor, dureri ce apar la mers, cârcei.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, arnica, căpşunul, cătina albă, ceapa de munte, coacăzul negru, coada-calului, coada-şoricelului, fragul, ienupărul, leurda, măceşul, mesteacănul, muşeţelul, nucul, osul-iepurelui, păducelul, păpădia, pătlagina, pătlagelele roşii, prazul, saschiu, silnicul, sulfina, traista-ciobanului, usturoiul, valeriana, vâscul, vişinul, visnaga.

REŢETE - UZ INTERN
*Anghinarea* - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunţite la 500 ml de apă. Se beau 250 ml dimineaţa pe stomacul gol, iar 250 ml fracţionat, cu 30 minute înaintea meselor principale. După administrare se recomandă repaus la pat 20 minute, culcat pe partea dreaptă. Se fac cure progresive de 20-30 zile (pornindu-se cu cantităţi mici), cu pauze de o lună.
*Căpşunul* - cură de căpşuni proaspete, timp de 7-14 zile, câte 1-1,5 kg pe zi.
*Cătina albă* - decoct din 5 g de fructe la 100 ml de apă. Se beau 2 căni pe zi.
*Cătina de munte* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Coacăzul negru* - decoct din 5 g de fructe la 100 ml de apă. Se beau 2 căni pe zi.
*Fragul* - se consumă fructe proaspete între 500 g la 1 kg pe zi.
*Leurda* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (25o ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Măceşul* - decoct din 2-5 g de fructe la 100 ml de apă. Se beau 2 căni pe zi.
*Mesteacănul* - infuzie din 2 linguri de frunze la o cană de apă, după răcire se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se bea în cantităţi mici în cursul unei zile.
*Nucul* - ulei de nucă, se ia zilnic câte o lingură.
*Păducelul* - infuzie dintr-o lingură de flori, frunze şi fructe la o cană de apă. Se bea o cană pe zi.
*Păpădia* - infuzie din 1-2 linguriţe din frunzele şi părţile aeriene ale plantei, la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Pătlagina* - infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană de apă. Se beau două căni pe zi.
*Pătlăgelele roşii* - suc de roşii sau bulion. Se bea zilnic un pahar.
*Prazul* - consumat proaspăt sau preparat culinar.
*Saschiul* - decoct din 2 linguriţe de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Silnicul* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Sulfina* - infuzie din 1-2 linguriţe din flori la 250 ml de apă. Se beau 1-2 căni de ceai pe zi.
*Traista-ciobanului* - infuzie din 2-3 linguriţe din partea aeriană a plantei la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.
*Usturoiul* - se utilizează căţeii în stare proaspătă. Se administrează 2-3 căţei pe zi, seara.
*Vâscul* - macerat la rece din 3 linguriţe de frunze la 500 ml apă, timp de 8 ore. Se beau 2 ceaiuri pe zi.
*Vişinul* - se consumă zilnic 1 kg de fructe.
*Visnaga* - infuzie din 5-10 g de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**A.** *Vâsc* - frunze (20 g), *mesteacăn* - frunze (40 g), *coada-calului* - planta verde sterilă. Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se bea câte o cană dimineaţa şi seara.
**B.** *Vâsc* - frunze (30 g), *păducel* - flori, frunze şi fructe (20 g), *traista-ciobanului* - părţile aeriene ale plantei (10 g), *anghinare* - frunze (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g). Infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, dimineaţa şi seara.
**C.** *Vâsc* - frunze (20 g), *păducel* - fructe (20 g), *valeriană* - rădăcini (30 g), *arnică* - flori (5 g), *muşeţel* - flori (15 g), *coada-şoricelului* - flori (15 g), *roiniţă* - frunze (10 g). Infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**D.** *Coada-şoricelului* - flori, *mesteacăn* - frunze, *coada-calului* - planta aeriană verde (sterilă), *osul-iepurelui* - rădăcină, *ienupăr* - fructe toate în părţi egale. Decoct dintr-o linguriţă de amestec la o cană de apă. La masa de prânz se beau 1-2 căni cu ceai cald.

*Observaţie* - se recomandă asocierea usturoiului, fie în alimentaţie, fie sub formă de tinctură (10-20%).

**ATROFIE MUSCULARĂ** - afecţiune care se manifestă printr-o involuţie a musculaturii .

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:* brusturele, cimbrul, coada-calului, creţişoara, orzul verde, roiniţa, teiul, traista ciobanului, varza, urzica.

REŢETE - UZ INTERN
*Coada-calului* - pulbere de plantă verde, o lingură pe zi.
*Creţişoara* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată la o cană cu apă (250 ml). Se beau 4 ceşti de ceai repartizate în înghiţituri mici, pe parcursul unei zile.
*Orzul verde* - 3 păhărele de suc pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN
*Brusturele* - infuzie din 5 g de plantă la 250 ml de apă. Se fac băi zilnice în zona afectată.
*Cimbrul* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se fac băi zilnice în zona mâinilor şi picioarelor.
*Roiniţa* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se fac băi în zona mâinilor şi picioarelor în fiecare seară.
*Teiul* - infuzie sau decoct dintr-o lingură de flori la 250 ml de apă. Se fac băi zilnice în zona afectată.

Scanned with OKEN Scanner

*Traista-ciobanului* - părțile aeriene ale plantei, spălate și mărunțite, sunt introduse într-o sticlă, peste care se toarnă alcool sau rachiu de fructe 40° și se lasă 10 zile la soare sau lângă o sursă de căldură. Se trage după cele 10 zile într-o sticluță și se toarnă deasupra cantitatea de alcool lipsă. Cu această esență de plante se fricționează de 3 ori pe zi porțiunile musculare bolnave.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se fac băi zilnice.
*Varza* - cataplasme cu frunze proaspete de varză.

**AVITAMINOZE** - boli datorate lipsei uneia sau mai multor vitamine din alimentație, care apar în special la sfârșitul iernii, când alimentația din zona temperată este mai săracă în fructe, legume sau zarzavaturi proaspete. Majoritatea plantelor medicinale conțin vitamine, în special vitamina C, provitamina A, vitaminele PP, K, complexul B etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: alunul, călinul, cătina albă, coacăzul negru, ciubotica-cucului, fragul, măceșul, morcovul, nucul, păducelul, pinul, scorușul, urzica, zburătoarea, zmeurul.

REȚETE - UZ EXTERN
*Alunul* - se consumă zilnic câte 250 g semințe proaspete.
*Călinul* - decoct dintr-o linguriță pulbere de scoarță la o cană de apă (250 ml). Se dă în clocot 1-2 minute, se decantează și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Cătina albă* - infuzie din 1-2 linguriță de fructe uscate la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Coacăzul negru* - sirop din 500 g fructe uscate la 1 litru de apă. Se fierbe 15 minute la un foc domol și apoi se strecoară. Se stoarce printr-o pânză rară. Se adaugă 250 g zahăr și se fierbe până la consistența de sirop. Se ia câte o linguriță la 2 ore.
*Fragul* - cură de fructe proaspete timp de 7-14 zile câte 1-1,5 kg/zi.
*Măceșul* - infuzie dintr-o lingură de fructe, fără semințe, la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.
Sirop de casă: peste 250 g de măceșe uscate se pun în 1,5 l de apă clocotită și se lasă la macerat 12 ore, apoi se filtrează și se adaugă 1/2 kg de zahăr, fierbându-se până la consistența siropoasă.
Băutură răcoritoare: din 100 g de măceșe macerate într-un litru de apă rece, timp de 12 ore, cu adaos de 100 g de zahăr; apoi se filtrează și se păstrează la rece.
*Morcovul* - suc din rădăcină obținut la mixer; se bea în fiecare dimineață câte 100 ml. Suc amestecat cu 2 părți apă și 4 părți zahăr; se beau mai multe linguri în timpul unei zile.
*Nucul* - infuzie din 4 linguri frunze mărunțite peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită; se lasă acoperită 10 minute și apoi se strecoară. Se iau câte trei linguri pe zi.
*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriță amestec de flori, frunze și fructe la o cană (200 ml) cu apă clocotită; se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile înaintea meselor.
*Pinul* - sirop de muguri, pregătit din 100 g muguri peste care se toarnă 100 ml alcool 70°. Se lasă la macerat 12 ore. Se adaugă apoi un litru de apă clocotită și se lasă acoperit 6 ore; apoi se strecoară. Se adaugă 200 g zahăr la 100 ml soluție. Se fierbe din nou până se topește zahărul și capătă o consistență siropoasă. Se strecoară și se trage la sticle. Se iau 2-3 linguriță pe zi.
*Scorușul de munte* - infuzie dintr-o linguriță de fructe uscate peste care se toarnă o

Scanned with OKEN Scanner

cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană (200 ml) de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Zburătoarea* - infuzie din 3-4 g plantă uscată (tulpini, frunze, flori) şi mărunţită peste care se toarnă 1 litru apă clocotită. Se lasă acoperită 5-6 ore şi apoi se strecoară. Se beau de 3 ori pe zi câte 100 ml înainte de masă.
*Zmeurul* - se consumă zilnic 500 g de fructe proaspete.

**CEAIURI COMPLEXE**
**A.** *Măceşul* - fructe, *cătină albă* - fructe. Se prepară o infuzie din 1-2 linguriţe la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**B.** *Măceşul* - fructe (30 g), *cătină albă* - fructe (20 g), *ciubotica-cucului* - frunze (10 g), *urzica* - frunze (20 g), *izmă bună* - frunze (10 g), *zmeur* - frunze (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

***Legume şi fructe** folosite **în avitaminoze***

*Insuficienţa vitaminei A*
Se vor consuma: sfeclă roşie, spanac, lobodă, morcovi, pătrunjel (frunze), varză roşie, ceapă verde, salată verde, măceşe, cătină albă, caise, prune uscate, afine, mure, piersici, nuci, pepene verde, căpşuni, zmeură, coacăze negre, lămâi, portocale.

*Insuficienţa vitaminei $B_1$*
Se vor consuma: germeni de secară, germeni de grâu, mazăre verde, fasole verde, ceapă verde, spanac, ardei gras, varză creaţă, varză roşie, cartofi, păstârnac, conopidă, lobodă, varză albă, cireşe, piersici, portocale, prune uscate, agrişe, cătină albă.

*Insuficienţa vitaminei $B_2$*
Se vor consuma: mazăre verde, spanac, fasole verde, lobodă, salată verde, cartofi, andive, conopidă, sfeclă roşie, varză creaţă, varză albă, varză roşie, morcovi, vinete, nuci, alune, prune uscate, caise, pere, piersici, cireşe, coacăze negre, cătină albă.

*Insuficienţa vitaminei $B_6$*
Se vor consuma: cartofi, spanac, mazăre verde, conopidă, morcovi, salată verde, roşii, fasole verde, sfeclă roşie, mere, pere, afine, cireşe, căpşuni, struguri, prune, cătină albă.

*Insuficienţa vitaminei $B_{12}$*
Se vor consuma: frunze de pătrunjel, ardei gras, hrean, mărar, lobodă, spanac, salată verde, praz, căpşuni, lămâi, portocale, mazăre verde, cartofi, ridichi, afine, vişine, mere, pere, pepene galben, măceşe, coacăze negre.

*Insuficienţa vitaminei E*
Se vor consuma: germeni de secară, salată verde, frunze de sfeclă, morcovi.

*Insuficienţa vitaminei P*
Se vor consuma: ardei verzi, frunze verzi de salată, struguri, prune, coaja de lămâie şi portocală.

**AVORT** - afecţiune prin care femeia nu poate păstra sarcina până la sfârşit.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cărpiniţa, coada-şoricelului, creţişoara.

REŢETE - UZ INTERN
*Cărpiniţa* - frunzele culese din vârful mlădiţelor tinere sunt fierte în lapte. Laptele se strecoară, se bate cu telul, iar apoi i se adaugă un rântaş uşor. Această supă trebuie servită câteva săptămâni, chiar luni în şir, la cină.
*Coada-şoricelului* şi *creţişoara* - infuzie din 2-5 g de flori de coada-şoricelului şi tot atâtea grame din părţile aeriene de creţişoară, la 500 g de apă. Se beau 2-3 ceşti de ceai pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

**BALONARE** - v. tratamentul de la **METEORISME**

**BĂILE DE PLANTE** - sunt forme de utilizare a plantelor medicinale în uzul extern.
Pentru a obține un amestec de plante pentru băile balneologice, plantele fragmentate se introduc într-un săculeț din tifon dublu. După amestecare, săculețul cu plante se fierbe, conform indicației, 10-30 minute, la foc domol, în 3-5 l apă. Ceaiul obținut se pune apoi în cada de baie cu apă, la o temperatură potrivită.
Băile locale se prepară la fel ca băile fitoterapeutice balneologice, dar în cantități mai mici de lichid şi se recomandă în cazul unor plăgi purulente, hemoroizi etc.

**BĂNUȚI (*Bellis perennis* L.) - - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)**
*Alte denumiri populare*: bănuței, blidărei, boglardă, boglari, bumbişori, bumbuscuțe, burculițe, cocoşei, floare frumoasă, floarea-gâştei, floarea-paştelui, frumuşică, iarbă frumoasă, mărgărită, minuțe, năsturați, ochiul-boului, părăluțe, păscuțe, scânteioară, steluțe.
*Cum recunoaştem planta*?
Planta prezintă un rizom scurt din care pornesc rădăcini firoase. Tulpina este glabră sau păroasă, înaltă de 2-15 cm. Frunzele sunt obovat-spatulate, uninerve, scurt-păroase până la glabre, dispuse într-o rozetă bazală. Tulpina poartă terminal o inflorescență numită calatidiu, cu florile marginale ligulate, albe, în partea terminală roşii până la roze; cele din partea centrală a discului sunt tulbuloase, galbene, hermafrodite. Fructele achene mici, comprimate, fără papus (PL.I).
*Ecologie şi răspândire*: cultivată şi spontană, prin fânețe, păşuni, pe lângă drumuri, în regiunea de câmpie şi montană.
*Organul vegetal utilizat*: planta întreagă şi frunzele.
*Perioada de recoltare*: III-IV.
*Principii active*: saponine, acid malic, acetic, oxalați, mucilagii, tanin, rezine, inulină, substanțe amare, ulei eteric.

BĂNUȚI

***Boli în care este utilizată - uz intern*:** dureri de cap, comoții cerebrale, gaze intestinale, ascită, uşurarea naşterii la femei; ***uz extern*:** vindecarea rănilor.

**BĂTĂTURĂ (CLAVUS)** - hiperkeratoză netedă, scvamoasă sau verucoasă, de culoare brun-gălbuie, localizată în punctele de presiune a încălțămintei. Apare pe fața externă a degetului mic şi fața dorsală a degetelor de la picioare ca şi pe plantă.

**PLANTELE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: măceşul, păducelul, prazul, salcia, urechelnița, usturoiul, volbura, vulturica.

REȚETE - UZ EXTERN
*Măceşul* - decoct din 2 linguri de ramuri şi frunze mărunțite la o cană cu apă (200 ml). Se fac băi, cataplasme şi comprese.
*Păducelul* - decoct din 3 linguri de frunze la o cană de apă (200 ml). Se foloseşte sub formă de cataplasme şi comprese.

Scanned with OKEN Scanner

B

*Prazul* - macerat din frunze de praz în oțet, timp de o zi şi care se ține timp de 7-8 ore pe bătătură.
*Salcia* - decoct din 2-3 linguri de frunze la o cană de apă (200 ml). Se administrează sub formă de băi şi comprese.
*Urechelnița* - infuzie din 2 linguri de frunze pisate la o cană de apă. Se administrează sub formă de comprese şi cataplasme.
*Usturoiul* - cataplasme cu usturoi ras, aplicat seara, care se ține până dimineața. Se repetă astfel timp de 15 zile.
*Volbura* - decoct din 2 linguri de frunze şi tulpini la o cană de apă (250 ml). Se administrează sub formă de cataplasme.
*Vulturica* - decoct din 2 linguri din părțile aeriene ale plantei, la o cană de apă (250 ml). Se administrează sub formă de comprese şi cataplasme.

**BITTER SUEDEZ** - amestec de plante folosit în tratarea diverselor maladii ale organismului uman.
Amestecul de plante utilizat este: frunze de aloe (10 g), răşină de brad (5 g), rădăcină de şofran sau rădăcină de stânjenel (2 g), flori de salcâm (10 g), frunze de dafin sau scorțişoară (10 g), troscot sau rădăcină de rabarbă (10 g), gențiană (10 g) sau pelin (5 g) sau anghinare (5 g), frunze de frasin (10 g), fructe de fenicul sau anason (4 g), angelică (10 g), fructe de ienupăr pisate (10 g).
Acest amestec se pune într-o sticlă de 2 litri cu gâtul larg şi se adaugă alcool de 30° sau vodcă. Sticla se lasă la soare sau lângă sobă timp de 14 zile şi se agită zilnic. Apoi lichidul se strecoară şi se toarnă în sticle mici, care se închid bine şi se păstrează la răcoare. Se pot ține câțiva ani. Cu cât are mai multă vechime cu atât este mai eficace. Agitați bine sticla înainte de întrebuințare.

*Boli în care este utilizat:*
- Comprese pentru durerile de cap, amețeli, dezvoltă memoria
- Infecții oculare, cataractă, prin comprese puse pe ochii închişi
- Dureri de dinți, afte
- Dureri de gât
- Crampe stomacale, boli de stomac, constipație
- Dureri renale, hidropizie
- Dureri de urechi
- Grăbeşte naşterea
- Acțiune vermifugă
- Icter şi ficat mărit
- Stimulează apetitul şi digestia
- Tuberculoză pulmonară
- Epilepsie
- Paralizii, amețeli şi grețuri
- Variolă şi erizipel
- Cancer, pustule, negi, răni, umflături, bătături, înțepături.

**BLEFARITĂ** - inflamația pleoapelor produsă de diferite infecții microbiene, virale, micotice sau parazitare, ca şi în urma acțiunii unor agenți fizici sau chimici. Extensia inflamației la conjunctive produce blefaroconjunctivita.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: albăstrița, feniculul, muşețelul, nalba mare, nucul, pătlagina, sulfina, teiul, turița mare.

REȚETE - UZ EXTERN
*Albăstrița* - infuzie din 1-2 lingurițe flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Se aplică compresie pe ochi sau cataplasme.
*Feniculul* - infuzie dintr-o linguriță de fructe zdrobite la o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Cu ceaiul rezultat se aplică compresie pe ochi sau cataplasme.

Scanned with OKEN Scanner

*Muşeţelul* - infuzie din 2 linguri pulbere de flori la o cană de apă clocotită (200 ml). Cu soluţia obţinută se aplică compresie locală.
*Nalba mare* - decoct din 2 linguri de pulbere frunze la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 5 minute la foc moale, se acoperă şi se lasă la răcit 15 minute. Se strecoară şi cu soluţia obţinută se fac spălături la ochi sau se aplică compresie.
*Nucul* - decoct preparat din 3-4 linguri de frunze la o cană de apă (250 ml). Se fierb 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături la ochi sau se aplică compresii locale.
*Pătlagina* - infuzie din 30 g frunze uscate mărunţite, peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 25-30 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături la ochi sau se aplică compresii locale.
*Sulfina* - infuzie din 2 linguri de plantă uscată mărunţită, peste care se toarnă o cană de apă (250 ml). Se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Cu soluţia obţinută se fac spălături la ochi sau se aplică cataplasme.
*Teiul* - infuzie din 4 linguri de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se spală ochii de câteva ori pe zi sau se aplică compresii.
*Turiţa mare* - decoct din 200 g plantă la un litru de apă. Se fierbe 30 minute şi se strecoară. Se aplică spălături locale.

**BOALA RAYNAUD** - boală vasomotorie, ce se caracterizează prin accese de vasoconstricţie. Accesele sunt declanşate de frig, dar şi de epuizarea fizică şi nervoasă. Durerea se manifestă la degetele doi şi cinci. Degetele devin albe şi reci, apoi după 15-30 minute, paloarea este înlocuită de cianoză, însoţită de amorţeală şi dureri.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:* păducelul, talpa-gâştei

REŢETE - UZ INTERN
*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori, frunze sau fructe, la 200 ml de apă clocotită. După 15 minute, se strecoară şi se bea fracţionat în cursul unei zile.
*Talpa-gâştei* - infuzie din 15 g de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se iau 3-4 linguri.

REŢETE - UZ EXTERN
Infuzie din 25 g de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se foloseşte sub formă de comprese ale mâinilor în fiecare seară.

## BOB (*Vicia faba* L.) - Fam. *Leguminoasae*

*Alte denumiri populare*: baclale, boabă, bombă, bonă, cochie, favă, păsule.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee, anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cu ramificaţii secundare, prevăzute cu nodozităţi neregulate. Tulpina în patru muchii, erectă, glabră, slab-ramificată, goală în interior.

*BOB*

Frunze paripenat-compuse cu 2-3 perechi de foliole mari, eliptice, prevăzute cu

Scanned with OKEN Scanner

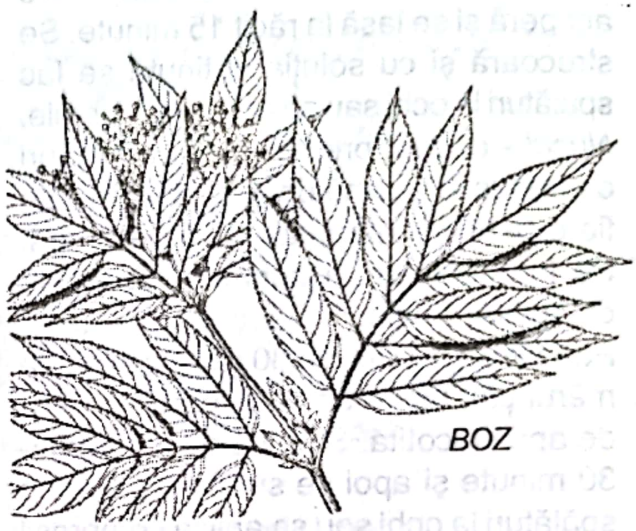
nectarii (glande). Flori mari albe, cu pată neagră pe aripioare, grupate în câte 3-6 raceme. Fructul este o păstaie lungă de 4-10 cm, la maturitate brun-negricioasă, cu 4-5 semințe netede, cafenii, roşietice sau negricioase.
*Ecologie şi răspândire*: cultivată pe suprafețe reduse în Transilvania şi nordul Moldovei.
*Organul vegetal utilizat*: florile, semințele şi păstăile.
*Perioada de recoltare*: VI-VIII.
*Principii active*: proteine, hidrați de carbon, grăsimi, celuloză, vitaminele A, $B_1$, C.

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** afecțiuni renale acute, colici nefritice, litiază renală, inflamații vezicale, reumatism, albuminurie, diuretice, sedativ, epilepsie; ***uz extern:*** amigdalită, abcese, reumatism.

## BOZ (*Sambucus ebulus* L.) - Fam. *Caprifoliaceae*

*Alte denumiri populare*: boj, bozii, iboziu, scai mărunt, soc mic.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee, perenă, cu miros neplăcut, care prezintă în sol un rizom gros de 2-3 cm, târâtor din care pornesc rădăcini. Tulpina verde, rigidă, glabră, neramificată. Frunze imparipenat-compuse, opuse, cu 7-11 foliole ovat-lanceolate, pe margine serate, la bază cu stipele verzi. Flori actinomorfe cu petale albe pe interior şi roşietice pe margini. Fructe drupe baciforme aproape sferice, negre-lucioase.
*Ecologie şi răspândire*: frecventă la câmpie şi deal, mai rar în zona montană, pe locuri unde se depozitează gunoaiele, pe lângă stâne, marginea drumurilor, pe lângă garduri, locuri necultivate.
*Organul vegetal utilizat*: întreaga plantă (*Herba Ebuli*), rizomul şi rădăcinile toamna (IX-X), fructele (VIII-IX).
*Principii active*: rutozid, amine, derivați fenolici, ulei volatil, saponine, tanoide, substanțe amare, acid valerianic, tartric, malic.


BOZ

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** afecțiuni renale, răceli, ascită, constipație. ***uz extern:*** dureri de măsele, febră, periartrită scapulo-humerală, răceală, reumatism.

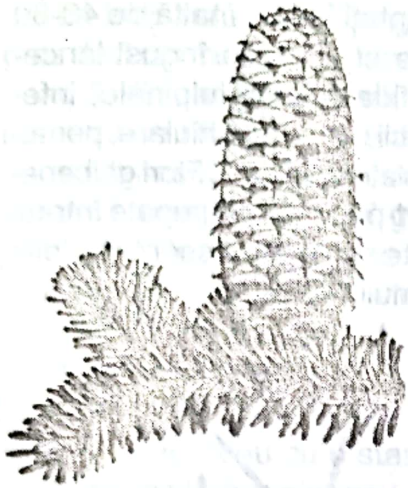
## BRAD (*Abies alba* L.) - Fam. *Pinaceae*

*Alte denumiri populare*: brad alb, brad nemes, baradău, brădaică, bread, buhaci, cepi, haşcă, hăciugă, pin alb, porod, sihlă.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbore cu o coroană densă, compactă, cilindrică-piramidală, cu vârf ascuțit la tinerețe şi lățită tabular la bătrânețe. Rădăcină pivotantă, tulpină dreaptă, cilindrică, înaltă până la 50-60 m, grosime de 1-3 m. Frunzele aciculare, turtite dorso-ventral, uninerve. Sunt dispuse pectinat, pe două rânduri. Flori unisexuate, cele femele dispuse în conuri erecte, cilindrice, de 10-20 cm lungime, brune-

Scanned with OKEN Scanner

roşietice; cele bărbăteşti grupate în conuri mici, gălbui.



BRAD

*Ecologie şi răspândire*: pe soluri profunde, reavene, fertile, în staţiuni adăpostite la 600-1200 m în Carpaţii Orientali, la 700-1500, în Carpaţii Meridionali.
*Organul vegetal utilizat*: cetina şi mugurii de brad (*Turiones Abieti*).
*Perioada de recoltare*: cetina se recoltează în tot timpul anului în parchetele unde sunt tăieri; mugurii se recoltează primăvara (- III, -IV, -V).
*Principii active*: ulei volatil bogat în pinen, limonen, borneol, tanin, acetat de bornil, aldehidă laurică, sesquiterpene, săruri de potasiu, fosfor, calciu, sodiu etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecţiuni pulmonare, boli nervoase, nefrită, faringo-amigdalită; ***uz extern***: reumatism, nevroză cardiacă, laringită acută şi cronică, diferite răni.

## BRĂDIŞOR (*Huperzia selago* L.) - Fam. *Lycopodiaceae*

*Alte denumiri populare*: brăduţ, chedica-ursului, cornişor, laba-ursului, natote, netoată, şoldină, struţişor.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee, criptogamică, perenă, cu rădăcini adventive, tulpină scundă de 30-35 cm, ascendentă. Frunze liniar-lanceolate, rigide, apropiate, acoperind complet tulpina, alipite de ea. Sporangii reniformi, aşezaţi la baza frunzelor de la mijlocul ramurilor.

BRĂDIŞOR

*Ecologie şi răspândire*: în lanţul carpatic prin pădurile umbroase, puţin umede, prin turbăriile submontane şi montane, în jneapănişuri şi locuri înierbate din regiunea subalpină şi alpină.
*Organul vegetal utilizat*: planta întreagă, părţile aeriene (*Herba Huperzii*), şi sporii.
*Perioada de recoltare*: părţile aeriene ale plantei se recoltează în VII-VIII, iar sporii în luna IX -X.
*Principii active*: alcaloizi (licopodina, selagina, nicotina), flavone etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: calculoză renală, vezicală, alcoolism, tabagism, litiază renală, litiază vezicală, constipaţie; ***uz extern***: dermatite, eczeme, opăreli la copii, psoriazis, alopecie.

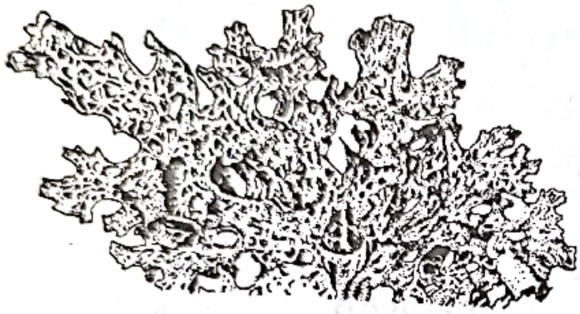
## BRÂNCĂ (*Lobaria pulmonaria* L.) - Fam. *Stictaceae*

*Alte denumiri populare*: lichen.

*Cum recunoaştem planta*?
Lichen de pe scoarţă şi stânci, care prezintă un tal foliaceu, lobat, încreţit, mare până la 40 cm. Lobii au capetele

Scanned with OKEN Scanner

uşor colţuroase. Faţa superioară mai mult sau mai puţin lucioasă, verde sau verde-brunie, adânc-reticulată. Marginea cu sorale albe-gălbui. Faţa inferioară pâsloasă, brună, brun-deschisă cu porţiunile convexe albe, nude. Apotecii cu discul brun-roşcat, aşezate marginal sau dispuse pe tal.



*BRÂNCĂ*

*Ecologie şi răspândire*: trăieşte pe scoarţa arborilor vii, pe putregaiuri şi rar pe stânci. Este întâlnită din regiunea dealurilor până în cea subalpină.
*Organul vegetal utilizat*: talul lichenului.
*Perioada de recoltare*: III-X.
*Principii active*: acizi alifatici, triterpene, depside, acid fizodic, atranorină, cloratranorină etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** astm bronşic, tuse şi alte afecţiuni pulmonare; ***uz extern:*** umflături ale mâinilor (brânca).

## BRÂNCUŢĂ (*Sisymbrium officinale* L.) - Fam. *Cruciferae (Brassicaceae)*

*Alte denumiri populare*: bubolnic, buruiană de răul băieţilor, frunza-voinicului, micsandre sălbatice, muştar alb, sâmcuţă, rapiţă, usturoiţă.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee, anuală sau bienală, în sol cu o rădăcină fusiformă, iar aerian o tulpină erectă, ramificată, păroasă, mai ales în partea inferioară unde perii sunt rigizi şi îndreptaţi în jos, înaltă de 40-80 cm. Frunzele superioare îngust-lanceolate sau trifidate, cele tulpinale, inferioare şi mijlocii ovat-triunghiulare, penat-sectate, peţiolate, păroase. Flori galbene-deschis, scurt-pedicelate, grupate într-un racem. Fructe silive pubescente, alipite de axa racemului.

*BRÂNCUŢĂ*

*Ecologie şi răspândire*: în locuri ruderale, necultivate, pe lângă drumuri.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele, planta întreagă şi semineţele.
*Perioada de recoltare*: V-IX.
*Principii active*: glicozide cardenolidice în semineţe.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** tuse, răguşeală, afonie laringiană, scorbut.

## BRÂNDUŞĂ DE TOAMNĂ (*Colchicum autumnale* L.) - Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare*: bălură, blânduşă, ceapa-ciorii, crinul-mâţii, ghicitoare, gâgâţele, jiorele de toamnă, ruscea de poiană, şofran.

Scanned with OKEN Scanner

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un bulb voluminos, lung de 4-5 cm, gros de 3 cm, cu tunici externe de culoare neagră; din partea lui inferioară pornesc numeroase rădăcini adventive, firoase. Frunze lanceolate, glabre, cu nervaţiune paralelă, una din ele mai groasă; apar primăvara de timpuriu şi se veştejesc la sfârşitul lunii august. Flori violacee mari, lungi de 20-30 cm, apar toamna după veştejirea frunzelor, câte 1-3 la fiecare bulb; perigon cu 6 foliole lanceolate până la ovate; androceu cu 6 stamine scurte cu antere galbene; gineceu cu stigmate lungi îndoite. Înfloreşte în IX-X. Fruct capsulă mare, umflată, se formează primăvara prin luna mai. Seminţele sunt sferice, brun-negricioase.

*BRÂNDUŞĂ DE TOAMNĂ*

*Ecologie şi răspândire*: pajişti din zona colinară până la munte (unde este frecventă), prin locuri aşezate, mai umede şi cu sol profund, mai rar prin poienile pădurilor de câmpie. Este întâlnită frecvent pe teritoriul judeţelor Cluj, Sălaj, Maramureş, Covasna, Harghita, Braşov, Prahova, Dâmboviţa, Argeş, Vâlcea, Gorj şi nordul Moldovei.

*Organul vegetal utilizat*: seminţele (*Semen Colchici*) şi florile.
*Perioada de recoltare*: VI-VII.
*Principii active*: alcaloizi între care predomină colchicina şi alţii similari notaţi cu A, B, C, D, E, F; glicozide etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** gută, tumori canceroase; ***uz extern*:** degerături, reumatism, diferite răni.

## BRONŞITĂ ACUTĂ - BRONŞITĂ CRONICĂ - BRONŞIECTAZIE

Inflamaţia bronhiilor produsă de cele mai multe ori de infecţii microbiene, evoluând independent sau în cadrul unei boli infecţioase; se manifestă prin tuse sau expectoraţie, de obicei mucopurulentă, cu sau fără febră. Se poate complica, mai ales la copii sau la bătrâni cu bronhopneumonie. Bronşitele repetate, neglijate, pot produce bronşite cronice, bronşiectazie, scleroză pulmonară şi insuficienţă cardiacă.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: amăreala, anasonul, busuiocul, castanul comestibil, chimenul, cicoarea, cimbrişorul, cimbrul, ciuboţica-cucului, coada-calului, coada-şoricelului, feniculul, iarba-mare, iedera, ienupărul, ipcărigea, isopul, lemnul dulce, limba-mielului, lumânărica, lichenul de piatră, macul de câmp, mierea-ursului, mărarul, muştarul negru, nalba, nalba mare, păducelul, pătlagina, pinul, pirul, plămânărica, plopul negru, pochivnicul, podbalul, porumbarul, ridichea neagră, roiniţa, roua-cerului, salvia, săpunăriţa, scaiul-vânăt, schinelul, socul, sovârvul, sulfina, tătăneasa, teiul, toporaşii, trei-fraţi-pătaţi, turta, unguraşul, urzica, urzica moartă, usturoiul.

REŢETE - UZ INTERN
*Amăreala* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată mărunţită peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml).

Scanned with OKEN Scanner

Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în 5-6 reprize pe zi.

*Anasonul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi. Pentru inhalații se folosesc 2 linguriţe de plantă. Se recomandă 3 inhalații pe zi, din care una seara înainte de culcare.

*Castanul comestibil* - infuzie din 2-3 linguriţe de frunze uscate la 200 g de apă clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Chimenul* - infuzie din 2 linguriţe de fructe la o cană de apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Cicoarea* - decoct din 2 linguriţe de rădăcină şi părțile aeriene ale plantei, uscate şi mărunțite, la o cană de apă rece. Se fierbe 5 minute. Se bea călduț în 3 reprize, înaintea meselor principale.

*Cimbrişorul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Cimbrul* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze la o cană de apă (200 ml). Se bea câte o cană de trei ori pe zi, înaintea meselor principale.

*Ciuboţica-cucului* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă (200 ml). Se bea în cursul unei zile, treptat. Decoct dintr-o linguriță de rizom şi rădăcini la o cană de apă (250 ml). Se adaugă şi un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea până la o cană pe zi, în mai multe reprize, câte 1-2 linguri la intervale de 2-3 ore.

*Coada-calului* - decoct din 4-5 linguriţe de plantă uscată mărunțită la 1,5 l apă. Se fierbe 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori la 500 ml apă clocotită. Se bea călduț şi fracționat în 4-5 reprize, în decursul unei zile.

*Feniculul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe, zdrobite, la 200 ml de apă clocotită. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

*Iarba mare* - decoct din 20 g rădăcină mărunțită la 250 ml apă rece, după care se fierbe 15-20 minute. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Iedera* - tictură obținută din 25 g frunze tocate la 100 ml alcool 70°; se lasă la macerat 10 zile, timp în care zilnic sticla se scutură, după care se păstrează în sticle bine închise. Se iau 25-50 picături pe zi.

*Ienupărul* - infuzie din 2 linguriţe de fructe la 200 ml de apă clocotită. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Ipcărigea* - decoct dintr-o linguriță de rădăcini la o cană de apă (200 ml). Se iau 3-5 linguriţe pe zi. Macerat la rece timp de 2-3 ore (o linguriță la cană), care se bea în cursul unei zile.

*Isopul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Lemnul dulce* - macerat la rece din 1-2 linguriţe de pulbere de rădăcină la o cană de apă (200 ml). Se beau 3 căni pe zi.

*Lichenul de piatră* - decoct dintr-o linguriță de lichen la o cană de apă. Se fierbe timp de 5 minute. Se beau 2 căni pe zi, eventual cu lapte. Tinctură din 20 g de licheni macerați timp de 8 zile în 100 ml de alcool. Se iau 30-50 picături, de 3 ori pe zi.

*Mărarul* - infuzie din 50 g de seminţe la un pahar de apă. Într-un vas emailat se pun seminţele în apă clocotită. După răcire, lichidul se strecoară. Se bea câte o jumătate de pahar, de 2-3 ori pe zi.

*Mierea-ursului* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Nalba* - infuzie din două linguriţe de plantă uscată şi mărunțită la o cană de

Scanned with OKEN Scanner

apă. Se beau 2-3 căni pe zi îndulcite, cu miere de albine.

*Nalba mare* - infuzie din flori şi fruze, circa 2-3 g la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Decoct din 2-3 linguriţe de rădăcină la o cană cu apă, îndulcită cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Păducelul* - infuzie sau tinctură dintr-o linguriţă de amestec de flori, frunze şi fructe mărunţite, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat pe parcursul unei zile.

*Pătlagina* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă clocotită (200 ml). Se bea câte o lingură la interval de două ore.

*Pinul* - infuzie dintr-o linguriţă de muguri la o cană de apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Sirop din 100 g muguri zdrobiţi care se macerează timp de 12 ore în 100 ml alcool de 70°; se toarnă apoi jumătate litru de apă clocotită şi se filtrează după 6 ore. Se adaugă 650 g zahăr care se dizolvă la cald, apoi se completează până la un litru. Pentru copii se iau 3 linguriţe pe zi, iar pentru adulţi 3 linguri pe zi.

*Pirul* - infuzie dintr-o linguriţă de rizom mărunţit sau pulbere, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml); se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

*Plămânărica* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Plopul negru* - infuzie din 1-2 linguriţe de muguri la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pochivnicul* - infuzie dintr-o linguriţă de rizom sau planta întreagă la o cană de apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

*Podbalul* - infuzie din 1-2- linguriţe flori şi frunze uscate şi mărunţite la o cană de apă clocotită (200 ml); se lasă acoperită 15 minute apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Fructele se folosesc ca decoct - o linguriţă de fructe la 250 ml de apă rece, după care se fierb timp de 20 de minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Ridichea neagră* - o jumătate de pahar de suc amestecat cu o jumătate pahar de miere. Se păstrează la frigider. Copiii iau 2 linguriţe de trei ori pe zi, adulţii 1-2 linguri de trei ori pe zi.

*Roiniţa* - extract din 2 linguriţe de pulbere din frunze la 1 litru de vin. Se lasă la macerat 15-20 zile. Sticla se ţine la temperatura camerei şi se scutură zilnic pentru uniformizare. Se strecoară. Se beau zilnic câte 1-2 păhărele.

*Roua-cerului* - infuzie din 2-3 g de plantă la o cană de apă clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi. Tinctură preparată din 20% plantă uscată în alcool diluat, din care se iau 10-40 picături pe zi.

*Salvia* - infuzie dintr-o lingurţă de frunze uscate mărunţite (pulbere) la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Săpunăriţa* - decoct dintr-o linguriţă de rădăcini la o cană de apă. Se iau 3-5 linguri pe zi.

Macerat la rece dintr-o linguriţă de rădăcini la o cană de apă (200 ml), timp de 2-3 ore. Cantitatea de macerat se bea în cursul unei zile.

*Scaiul vânăt* - decoct din 2 linguri de plantă la o cană de apă (200 ml). Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Schinelul* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere din plantă la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Scanned with OKEN Scanner

B

*Socul* - infuzie din 1-2 linguriţe cu flori uscate, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

*Şovârvul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană de apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la 200 ml apă clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Tătăneasa* - infuzie din 1-2 linguriţe cu pulbere de plantă peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte după gust. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Teiul* - infuzie din 4 linguri cu flori peste care se toarnă o cană (200 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Toporaşii* - decoct dintr-o linguriţă cu pulbere din rizom şi rădăcini la o cană (250 ml) de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Trei-fraţi-pătaţi* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată, mărunţită la o cană (200 ml) cu apă clocotită; se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Turta* - pulbere de rădăcină, se ia de 2-3 ori pe zi, câte un vârf de cuţit.

*Unguraşul* - infuzie din 1-2 linguriţe din plantă la o cană de apă (200 ml). Se bea o cană pe zi îndulcită cu miere de albine. Se mai utilizează sub formă de pulbere, 2-4 g pe zi.

*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană de apă (200 ml) clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Urzica moartă* - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Usturoiul* - se pun într-o cană 250 g cu apă clocotită, usturoiul dat pe răzătoare sau pisat bine, în cantităţile următoare: 15 g pentru copiii până la 2 ani; 25 g pentru copiii între 2-5 ani; 40 g pentru copiii între 10-12 ani; 60-80 g pentru alte vârste. Se dau 8-10 linguriţe din apa usturoiată copiilor până la 5 ani, 8-10 linguri, celorlalte vârste.

REŢETE - UZ EXTERN

*Muştarul negru* - cataplasmă cu 100 g făină de muştar cu apă călduţă (25-30°C) până se formează o pastă moale, care se aplică între două tifoane pe locul dureros, timp de 15 minute. Pentru cei care suportă greu acţiunea revulsivă a muştarului, cataplasma se face cu un amestec din 50 g făină de muştar şi 100 g făină de in.

**CEAIURI MEDICINALE COMPLEXE**

**A.** *Lumânărică* - flori (10 g), *podbal* - frunze (30 g), *pătlagină* - frunze (30 g), *nalbă* - frunze (10 g), *plămânărică* - frunze (10 g), *lichen de piatră* - tal (10 g).
Infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere sau zahăr.

**B.** *Tei* - flori (30 g), *soc* - flori (20 g), *lumânărică* - flori 95 g), *nalbă* - frunze (30 g), *cimbrişor de câmp* - planta (10 g), *fenicul* - fructe (5 g).
Infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi indulcite cu miere sau zahăr.

**C.** *Tei* - flori, *nalbă* - flori şi frunze, *ciuboţica-cucului* - flori, *cimbrişor* - planta, *trei-fraţi-pătaţi* - planta, *isop* - planta, *fenicul* - fructe.
Infuzie din 1-2 linguriţe de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

**D.** *Pătlagină* - frunze (30 g), *nalbă* - frunze (20 g), *cimbrişor de câmp* - planta (10 g), *plop negru* - muguri (20 g), *ciuboţica-cucului* - rădăcină (10 g), *fenicul* - fructe (10 g).
Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

**E.** *Ciuboțica-cucului* - flori (30 g), *roiniță* - frunze (40 g), *anason* - fructe (15 g), *fenicul* - fructe (15 g).
Infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
**F.** *Scaiul vânăt* - plantă (50 g), *roua-cerului* - plantă (50 g), *turtă* - rădăcină (50 g), *castan comestibil* - frunze (50 g).
Infuzie din 1-2 linguriţe din acest amestec la o cană de apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**G.** *Cimbru de grădină* - frunze (50 g), *roua-cerului* - plantă (50 g), *rostopască* - plantă (50 g), *scai vânăt* - plantă (50 g), *anason* - fructe (50 g).
Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se lasă pentru extracţie acest amestec timp de 20 de minute. Se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize, îndulcite cu miere de albine.
**H.** *Nalbă mare* - rădăcină (20 g), *lemn dulce* - rădăcină (6 g), *podbal* - frunze (8 g), *lumânărică* - flori (8 g), *anason* - fructe (4 g).
Infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, îndulcite cu miere.
**I.** *Lichenul de piatră* - tal (20 g), *lemn dulce* - rădăcină (20 g), *iarbă mare* -rădăcină (20 g), *lumânărică* - flori (20 g), *ciuboțica-cucului* ( 20 g), *podbal* - frunze (20 g).
Din acest amestec se pune o lingură la o cană de apă de 250 ml, pentru infuzie şi se îndulceşte cu 50-75 g de miere de albine, de preferat de tei. Se beau 3 căni pe zi, timp de 30-40 zile.
**J.** *Ciuboțica-cucului* - rădăcină (15 g), *iarbă mare* - rădăcină (15 g), *cimbru* - planta întreagă (15 g), *rostopască* - planta întreagă (15 g), *pătlagină* - frunze (15 g).
Din acest amestec se face un decoct dintr-o lingură la o cană de apă (250 ml). Se completează volumul de apă pierdut prin evaporare, se lasă apoi în repaus 20 minute, se filtrează, adăugându-se 50-75 g miere de albine. Se beau 2-3 căni pe zi.

## BRUSTURE (*Arctium lappa* L.) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: blustur, bruscălău, brustan, catfalan, calcoceni, capitalei, captalan, capul-călugărului, ciulin, cârcel, clococean, ghimpoasă, iarba-boierului, lapuc, lipan, nădai, scai mărunt, scaiul-oii, sgae.

*BRUSTURE*

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, puternic cărnoasă, ramificată, brună, lungă până la 60 cm. Tulpină erectă, cilindrică, păroasă, ramificată, înaltă de 1-2 m, ce se formează în anul al doilea. Frunze, în primul an sub formă de rozetă, foarte mari, cu limb lung până la 50 cm, lat-triunghiular sau ovat, pe margine distanţat-denticulat, pe faţa superioară glabre, verde-închis, pe faţa inferioară albicioase, peţiol lung de circa 30 cm, compact; în anul al doilea, frunzele tulpinale au aceleaşi caractere, dar descresc ca dimensiune spre vârf. Flori purpurii, cu corolă tubuloasă, grupate în calatidii globuloase, protejate de un involucru cu ţepi ce au vârful întors. Înfloreşte în VII-VIII. Fructe achene negre, puţin comprimate, ovale .

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: lângă case şi garduri, lângă drumuri şi grămezi de gunoaie, pe dărâmături etc. în întreaga țară.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcina (*Radix Bardane*) şi frunzele (*Folium Bardane*).
*Perioada de recoltare*: rădăcinile se recoltează primăvara (III-IV) de la plantele de 2 ani şi toamna (X-XI) pentru plantele de un an. Frunzele se recoltează fără peţiol în lunile V-VI, înainte de înflorire.
*Principii active*: inulină, acid palmitic, stearic, sitosterol, stigmasterol, acid cafeic, ulei volatil, vitamine din complexul B, săruri de potasiu (rădăcina), iar în frunze s-au identificat unele antibiotice nestudiate.
***Boli în care este utilizat - uz intern:*** acnee, calculoză biliară, diabet, diaforeză, eczemă, enterocolită, furunculoză, gripă, hipertensiune, disfuncţia glandelor sudoripare; ***uz extern:*** acnee, eczemă, tricofiţie, dermatoză inflamatorie, herpes, furunculoză.

## BRUSTURE DULCE (*Petasites hybridus* L.) - Fam. *Compositae*

*Alte denumiri populare*: captalan, captalaci, clococean, cucurez, cucuruz roşu de captalan, floarea-ciumei, gulă de baltă, iarba-pălăriei, lipan, iarba-părului, podval mare, rădăcina-ciumei, smântânică, sudoarea-laptelui, brustur roşu.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol un rizom gros, noduros, ramificat, orizontal din care pornesc rădăcini şi stoloni lungi de peste 1 m. Tulpini florifere simple, neramificate, erecte, înalte de 15-40 cm, care terminal poartă inflorescenţa. Frunzele mari, rotunde, cu baza cordată, cu marginile mărunt - dinţate, pe faţa superioară glabre, pe cea inferioară, lung-peţiolate. Flori roşietice grupate în mici calatidii, iar acestea adunate într-un racem, apar înaintea frunzelor. Înfloresc în III-IV. Fructe achene, cu papus alb-murdar.
*Ecologie şi răspândire*: frecvent pe malul pâraielor, în viroage umbroase, umede, în jurul izvoarelor, în toate zonele de deal şi munte, pe alocuri şi în regiunea de câmpie.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Petasites*), frunzele (*Folium Petasites*).
*Perioada de recoltare*: rizomii se recoltează primăvara de timpuriu (III) sau toamna (X); frunctele se recoltează la maturarea lor completă, înainte de a se îngălbeni (IX).
*Principii active*: derivaţi terpenici, ulei volatil, mucilagii, inulină, o substanţă amară glicozidică, substanţe de natură proteică, rezine, tanin, săruri minerale (frunzele); glucoză, zaharoză, colină, acid protocatehic, alcool diterpenic, săruri de K, Mg etc. (rizom).
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** epilepsie, astm, tuse, răguşeală, artrită, febră, adjuvant în tratarea cancerului; ***uz extern:*** hemoroizi, diferite răni, dureri de picioare, combaterea migrenelor, entorse, luxaţii.

## BUBERNIC (*Scrophularia nodosa*) - Fam *Scrophulariaceae*

*Alte denumiri populare*: brâncă, brânca-porcului, bubernic, buruiană de bubă, căpriţă, frunză de iarbă, grumăzare de porci, guşter, iarbă de trânji, iarba-porcului, iarbă neagră, iarbă sărată, poală, urzica.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol un rizom orizontal, noduros din care pornesc numeroase rădăcini adventive. Tulpina este erectă, cu patru muchii, simplă, înaltă de 40-125 cm. Frunze alungit-ovate, cu baza rotunjită, cu marginile

Scanned with OKEN Scanner

dublu-serate, scurt-peţiolate, mai ales cele din partea superioară, opuse. Flori zigomorfe, grupate într-o inflorescenţă pe câte un peduncul comun; corola urceolată, brun-roşie, spre bază verzuie; androceul format din 4 stamine, glandulos-păroase. Înfloreşte VI-VIII. Fruct capsulă lat-ovală, brun-verzuie, glabră.

*BUBERNIC*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin păduri de foioase, tăieturi de pădure, pajişti, pe lângă garduri, tufişuri umede, marginea bălţilor şi a pâraielor, de la câmpie până în regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Scrophulariae*) şi rizomii (*Rhizoma Scrophulariae*).
*Perioada de recoltate:* VI-VIII.
*Principii active*: alcaloizi, acizii ferulic, cinamic, vanilic, protocatehic, cumaric, cafeic, hidroxibenzoic, diosmină, linarină, aucubozid, fructoză, glucoză, zaharoză, rafinoză, stachioză, dulcită, manitol, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: angină diftерică, helmintiază, adenite şi inflamaţii hemoroidale; ***uz extern***: hemoroizi, răni, noduli scrofuloşi, afecţiuni cutanate.

**BURSITĂ** - inflamaţie a burselor seroase, de la încheieturi, care conţin lichid sinovial, datorită unor contuzii repetate sau a unui proces infecţios din vecinătate.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, coada-racului, jaleşul de grădină, ienupărul, podbalul, tătăneasa, urzica, varza.

REŢETE - UZ INTERN
*Coada-racului* - planta (5 g), *urzică* - frunze (5 g), *jaleş de grădină* - frunze ( 5 g). Infuzie din acest amestec din părţi egale la 500 ml apă. Se beau 2 căni pe zi.
*Ienupărul* - se consumă zilnic 10-12 fructe de ienupăr.

REŢETE - UZ EXTERN
*Arnica* - tinctură din 100 g de flori la 500 ml alcool 40°. Se amestecă cu apă şi se aplică comprese în zona afectată.
*Podbalul* - cataplasme cu frunze proaspete, strivite.
*Tătăneasa* - 4-6 rădăcini proaspete tăiate foarte fin sunt prăjite în 250 g de untură curată, lăsate să stea peste noapte, încălzite a doua zi, apoi filtrate şi presate printr-o bucată de pânză. Se introduc imediat în recipiente mici şi curate şi se păstrează în frigider. Zilnic se unge locul dureros.
*Varza* - cataplasme cu frunze proaspete, strivite.

## BUSUIOC (*Ocimum basilicum* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: basic, băsileac, biesnioc, bizilioc, borjolică, bosioc roşu, bosiog, bosioace, bosoioc, busioc de grădină, busiloc, mălăcină, mătăcină, mejioran, văsileac.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină fibroasă, ramificată. Tulpina cu patru muchii, erectă, înaltă până la 60 cm,

Scanned with OKEN Scanner

ramificată la bază, păroasă în partea superioară. Frunze opuse, ovate, vârf ascuțit, marginea cu dinți rari, atenuați. Flori albe sau rozee, mici, grupate câte 4-6, formând inflorescențe întrerupte. Caliciul bilabial. Corolă cu labiul superior cu 4 dinți rotunjiți. Înfloreşte cu VII-IX.

*BUSUIOC*

*Ecologie şi răspândire*: pretenţios la căldură şi lumină, se dezvoltă bine pe locuri semiumbrite.
*Organul vegetal utilizat*: tulpinile şi ramurile tinere acoperite cu frunze, cu sau fără inflorescenţe (*Herba Basilici*).
*Perioada de recoltare*: VII-IX.
*Principii active*: ulei volatil compus din linalool, metilchavicol, cineol, camfor, cinamat de metil, eugenol, acid oleanolic, anetol, saponozide triterpenice, tanoide.
***Boli în care este utilizată planta: uz intern:*** anorexie, balonare, bronşită, cefalee, colică abdominală, colită, diaree, enterocolită, gripă, hipogalacţie, insuficienţă cardiacă cu edem, infecţii urinare, răceală, vomă; ***uz extern:*** afte, seboree, congestionarea urechilor, guturai, răni cu puroi, rinită.

## BUSUIOC SĂLBATIC (*Prunella vulgaris* L.) - Fam. *Labiatae*

*Alte denumiri populare*: buruiană de bubă rea, busuioc de câmp, coroabă, gluga ciobanului, iarba lui Antonie, iarba-lupăriei, iarbă neagră, iarba-şopârlei, izmă sălbatică, plescăiță, rupturi, şopârliță.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cu rădăcini adventive. Tulpini glabre sau dispers păroase, înalte de 8-40 cm. Frunze opuse, ovate sau ovat-alungite, glabre, peţiolate, cele de la baza inflorescenţei de obicei sesile. Flori bilabiate, violete, foarte rar albe, grupate în inflorescenţe ovoidale. Înfloreşte în VI-VIII. Fructe nucule ovoidale, brune, lucioase.

*BUSUIOC SĂLBATIC*

*Ecologie şi răspândire*: în fânețe, păşuni, poieni, tufărişuri, păduri, livezi, pe malul apelor, de la câmpie până în zona subalpină.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene (*Herba Prunellae*).
*Perioada de recoltare*: VI-VIII.
*Principii active*: tanin, substanţe amare, rezine, ulei eteric, rutozid, hiperozid, ceară.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** furunculoză, vindecarea rănilor, afecţiuni bucale, hemoroizi.

Scanned with OKEN Scanner

## CALCEA-CALULUI (*Caltha laeta* Hegi) - Fam. *Ranunculaceae*

*Alte denumiri populare*: bilbor, bolboci, bulbac, bulboci de baltă, călci, conjană, capră nemțească, căriciu, ceapă nemțească, chelceză, gălbinele, gloantă, grânişoare, jorea galbenă, laba-gâştei, ochiul-boului.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol numeroase rădăcini fibroase, bine dezvoltate. Tulpina erectă, ramificată, glabră, multiflora. Frunzele bazale lung-pețiolate, cu lamina reniformă, cele superioare mai mici, sesile. Flori galbene-aurii. Înfloreşte în IV-VI. Fructul o foliculă.

*CALCEA-CALULUI*

*Ecologie şi răspândire*: în locuri umede din preajma bălților, marginea pâraielor, prin mlaştini, mai ales în zona montană.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei.
*Perioada de recoltare*: IV-VI.
*Principii active*: substanțe amare.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: litiază biliară şi gută, mărimea diurezei, constipație şi calmant al sistemului nervos.

## CALCUL - v. CALCULOZĂ BILIARĂ sau RENALĂ

**CALCULOZĂ BILIARĂ** - concrețiune formată în vezica biliară prin depunere de colesterol, pigmenți şi săruri biliare etc., uneori având o compoziție mixtă. De multe ori se complică cu infecții; calculii formați pot obtura canalele biliare producând icter mecanic.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: agrişul, albăstrelele, bradul, brusturele, hameiul, iarba mare, iedera, izma, jneapănul, lemnul dulce, măceşul, pătrunjelul de câmp, pelinul, porumbul, ridichea, rostopasca, turița mare, visnaga.

REȚETE - UZ INTERN
*Agrişul* - se consumă zilnic 500 - 1 kg, în 3-4 reprize fructe proaspete sau sub formă de compot.
*Albăstrelele* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Brusturele* - decoct din 2-4 linguri de rădăcini la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.
*Hameiul* - infuzie din 2 linguri conuri mărunțite la 1/2 litru apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi în 2-3 reprize.
*Iarba mare* - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Lemnul dulce* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere cu rădăcină, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Măceşul* - infuzie din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă. Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile.
*Izma (mentă)* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Porumbul* - infuzie din 2 linguri de mătase de porumb la o cană de apă (250 ml). Se ia câte o lingură la 3 ore.
*Ridichea* - se face o cură de 6 săptămâni cu suc de ridiche. Se începe cura dimineața, pe stomacul gol, cu 100 g şi se creşte în decursul a 3 săptămâni treptat la 400 g, pentru a scădea din nou în decursul a 3 săptămâni la 100 g. Nu se recomandă în cazul unor afecțiuni gastrice şi intestinale.
*Turița mare* - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**
**A.** *Pătrunjel de câmp* (20 g), *iederă* (20 g), *hamei* (20 g), *turiță mare* (20 g), *mentă* (20 g), *pelin* (20 g). Se pun 3 linguri din acest amestec la 1 litru de vin de mere sau cidru, se lasă să stea la rece, se încălzeşte, apoi maceratul până aproape de punctul de fierbere, apoi se ia de pe foc şi se lasă în repaus 3 minute. În timpul unei zile se ia la fiecare oră câte o lingură, în total cam de 8-9 ori.
**B.** *Muşețel* - flori (10 g), *albăstrele* - flori (30 g), *izmă(mentă)* - frunze (10 g), *turița mare* - planta (10 g), *rostopască* - planta (10 g), *măceşul* - fructul (15 g), *porumbul* - mătase (15 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**C.** *Brad* - ulei volatil (5 g), *jneapăn* - ulei volatil (5 g), *izmă(mentă)* - ulei volatil (5 g), *floarea-soarelui* - ulei (75 g). Sub formă de picături: de 3 ori pe zi câte 5 picături pe zahăr sau în puțină apă, înainte de masă.

**CALCULOZĂ RENALĂ** - formațiuni dure, adesea de consistență pietroasă formate din urați, oxalați, fosfați sau săruri de calciu, localizați la nivelul rinichilor (pietre la rinichi).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, coada-calului, coada-racului, fragul, iarba mare, inul, izma, ienupăr, lemnul dulce, măceşul, mesteacănul, merişorul, morcovul, osul-iepurelui, pinul, plopul, porumbul, silnicul, troscotul, turița mare, urzica, zămoşița.

REȚETE - UZ INTERN
*Afinul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Coada-calului* - decoct din 4-5 lingurițe de plantă la 1,5 l de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.
*Coada-racului* - decoct din 1-2 lingurițe de plantă la 500 ml apă rece. Se fierbe 15 minute. Se bea călduț, în trei reprize, după mesele principale. Se foloseşte în cure îndelungate.
*Fragul* - fructul se va consuma proaspăt între 300-500 g şi 1,5 kg pe zi.
*Iarba mare* - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Inul* - infuzie dintr-o linguriță de semințe la un pahar cu apă caldă. Se lasă în repaus 20-25 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Izma* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Ienupărul* - infuzie din 2 lingurițe de fructe la o cană de apă (200 ml). Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Lemnul dulce* - extracție în alcool din rădăcini şi rizom tăiate mărunt, introduse într-o sticlă de un litru într-un strat de până la 10-12 cm grosime, apoi se adaugă alcool de 40-50°. Se astupă şi se lasă 12 zile, timp în care sticla se scutură zilnic. Se beau zilnic câte 3 păhăruțe, înainte de fiecare masă.
*Măceşul* - infuzie sau decoct dintr-o linguriță de fructe la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Mesteacănul* - infuzie din 2-3 linguri de frunze la o cană de apă (250 ml). După răcire se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, după care se lasă în repaus şase ore. Se bea întreaga cantitate într-o zi.
*Merişorul* - decoct dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Osul-iepurelui* - decoct dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită la o cană de apă (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.
*Pinul* - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Plopul* - infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbul* - infuzie dintr-o linguriță de mătase de porumb la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, una dimineața, cu o oră înaintea micului dejun, iar alta, în cursul zilei.
*Silnicul* sau *rotungioara* - infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită la o cană de apă (200 ml) clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Troscotul* - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere din plantă la o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Turița mare* - infuzie sau decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Zămoşița* - decoct din 5 g plantă la 200 ml de apă. Se bea cantitatea dimineața înaintea micului dejun.

**CALCULOZĂ URINARĂ** - depuneri de urați, oxalați, fosfați sau săruri de calciu, care au ca efect inflamarea şi uneori, obturarea căilor urinare.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: ceapa, coada-racului, măceşul, merişorul, lămâia, mesteacănul, osul-iepurelui, pinul, pirul, porumbul, turița mare, zămoşița.

*REȚETE - UZ INTERN*
*Ceapa* - se consumă 1-2 cepe pe zi. Tinctură preparată dintr-o ceapă zdrobită, mărunțită şi macerată, 10 zile în alcool 100 g. Se filtrează şi se iau două lingurițe pe zi, înainte de masa de prânz şi înainte de culcare.
*Coada-racului* - decoct din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la 500 ml de apă rece. Se fierbe 15 minute. Se bea călduț, în trei reprize, după mesele principale. Se foloseşte în cure îndelugate.
*Lămâia* - se foloseşte sucul de lămâie obținut din 2-4 lămâi pe zi.
*Măceşul* - infuzie sau decoct dintr-o lingură de fructe la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Merişorul* - decoct dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi. Se poate folosi o extracție dublă, prin macerarea la rece a două lingurițe de frunze în 400 ml apă, timp de o oră. Se strecoară şi apoi, cu frunzele respective, se face un decoct cu încă 100 ml apă. Apa pierdută prin evaporare se completează din timp în timp, până se ajunge la nivelul inițial. Cele două lichide se amestecă, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu şi se ia câte o lingură, din trei în trei ore.
*Mesteacănul* - infuzie din 2-3 linguri de frunze la o cană de apă (200 ml). După fierbere şi răcire se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, după care se lasă în repaus şase ore. Se bea cantitatea în cursul unei zile.
*Osul-iepurelui* - decoct dintr-o lingură cu pulbere de rădăcină bine mărunțită la o

Scanned with OKEN Scanner

cană (250 ml) cu apă. Se fierbe la foc moale 15-20 minute. Se beau 3 căni pe zi.

*Pinul* - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană de apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pirul* - infuzie sau decoct dintr-o lingură de rizomi la o cană de apă (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

*Porumbul* - infuzie dintr-o linguriță de mătase de porumb la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, una dimineața, cu o oră înainte de micul dejun, iar alta în cursul zilei. Decoct din 30 g de mătase la un litru de apă, care se fierbe la foc domol, timp de 2 ore. Se bea toată cantitatea într-o zi.

*Turița mare* - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Zămoșița* - decoct din 5 g de plantă la 200 ml apă. Se bea dimineața, cu o oră înainte de micul dejun. Se repetă doza de 2-3 ori pe zi, cu o oră înainte de mesele principale. Se folosește slab îndulcit cu miere.

## CALOMFIR (*Chrysanthemum balsamita* L.) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: bumbișor, calampăr, calapăr, calonchir, calubăr, carpin, călugăr, dumbravnic, galopăr, izma Maicii Precista, smârnă, spiculețe, vetrice.

*Cum recunoaștem planta*?

Plantă erbacee cu tulpina dreaptă, ramificată în partea superioară, fin muchiată, înaltă de 60-120 cm. Frunze ovat-eliptice, cu marginea crenată fin-alipit-pubescente, cele bazale lung-pețiolate, cele tulpinale inferioare, pețiolate, restul sesile. Flori mici, grupate în calatidii paniculat-umbrelate. Înfloreşte în VII-VIII. Fructe achene cilindrice, cu 5 coaste. Întreaga plantă, dar mai ales florile au miros asemănător cu cel de izmă sau roiniță.

*Ecologie şi răspândire*: cultivată în scopuri ornamentale şi aromatice, în grădini țărăneşti şi cimitire. O întâlnim în toată țara.

*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene (*Herba Balsamitae*).

*Perioada de recoltare*: VII-VIII.

*Principii active*: uleiuri eterice puțin studiate.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecțiunile ficatului, afecțiunile gastrice, hemoroizi, diaree, reglarea menstruației, epilepsie; ***uz extern***: afte, dureri de măsele, hemoroizi, viermi intestinali, răni greu vindecabile, tăieturi, furuncule, căderea părului.

**CANCER** - de obicei o tumoare, cu o evoluție malignă, care netratată la timp, se dezvoltă progresiv, producând moartea bolnavilor. Tumoarea creşte prin înmulțirea anarhică a celulelor, invadând țesuturile învecinate, vasele sangvine şi limfatice, teaca nervilor. Metastazarea constă în apariția, la distanță de tumora primitivă, a unor tumori-fiice, asemănătoare cu prima. Căile de propagare pot fi: limfatice, sangvine sau prin teaca nervilor. În evoluția unui cancer se descriu trei etape: 1. *faza locală*, în care nodulul neoplazic invadează şi distruge țesuturile din imediata vecinătate; 2. *faza de extensie regională*, care se realizează pe cale limfatică, determinând invadarea ganglionilor limfatici din apropiere; 3. *faza de generalizare*, când celulele neoplazice depăşesc ganglionii limfatici regionali şi ajung la distanță mare de tumoare, producând metastaze.

Scanned with OKEN Scanner

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:*

**1.** *Pentru toate tipurile de cancer*: brânduşă de toamnă, brusture dulce, cimişir, coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, limba-boului, năsturel, obligeană, ovăz, plop negru, rostopască, sfeclă roşie, spanac, tătăneasă, vâsc.

**2.** *Pentru cancerul ganglionilor limfatici*: coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, măcrişul-iepurelui, măghiran, nalbă, pătlagină, sunătoare, sânziene galbene, urzică.

**3.** *Pentru cancerul intestinelor şi pancreasului*: coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, obligeană.

**4.** *Pentru cancerul laringelui şi al esofagului*:coada-calului, nalbă, orz, sânziene galbene.

**5.** *Pentru cancerul oaselor*: coada-şoricelului, gălbenele, tătăneasă, urzică.

**6.** *Cancerul ovarului şi a uterului*: coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, urzică.

**7.** *Pentru cancerul pielii*: cimbru, coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, nalbă, pătlagină, sânziene galbene, urzică.

**8.** *Pentru cancerul plămânului*: coada-calului, coada-şoricelului, obligeană.

**9.** *Pentru cancerul rinichiului*: coada-calului, sânziene galbene, troscot, urzică-moartă albă.

**10.** *Pentru cancerul sânului*: coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, pătlagină, urzică.

**11.** *Pentru cancerul stomacului*: coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, măcrişul-iepurelui, păpădie, pătlagină, urzică.

**12.** *Pentru cancerul tiroidei*: coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, nalbă, orz, urzică.

**13.** *Pentru cancerul ficatului*: coada-calului, obligeană, pedicuţă, urzică.

**14.** *Leucemie*: cimbru, coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, păpădie, pelin, rostopască, sânziene galbene, soc, sunătoare, urzică, ventrilică.

**15.** *Pentru cancerul testiculelor*: coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, măcrişul-iepurelui, măghiran, nalbă, pătlagină, sunătoare, sânziene galbene, urzică.

Pentru toate tipurile de cancer se utilizează *bitterul suedez* prezentat la litera B.

**1.** *Pentru toate tipurile de cancer*

REŢETE - UZ INTERN

*Brusturele dulce* - decoct dintr-o linguriţă de rizom mărunţit la 250 ml apă rece. Se fierbe 10-15 minute la foc moale. Se lasă acoperit 2-3 ore şi apoi se strecoară. Se beau câte 2-3 căni pe zi.

*Cimişirul* - decoct dintr-o lingură de frunze şi ramuri tinere mărunţite la o cană de apă (250 ml). Se îndulceşte cu miere de albine. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Coada-calului* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere din plantă la o cană de apă (200 ml) clocotită. Se lasă 20-25 minute să se răcească. Se strecoară. Se beau mai multe ceşti pe zi, la intervale egale.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori mărunţite la o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţă în cursul unei zile în 4-5 reprize.

*Gălbenelele* - infuzie din 2 linguriţe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat înaintea meselor principale pe stomacul gol.

*Limba-boului* - decoct dintr-o linguriţă cu pulbere de plantă (rădăcină, tulpină, frunze, flori) la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţ 2-3 căni pe zi.

Extract din 1.500 kg plantă întreagă (rădăcină, tulpină, frunze, flori), recoltată

Scanned with OKEN Scanner

proaspăt; se trece prin maşina de tocat carne, peste care se adaugă într-un borcan de sticlă 3,500 kg (vin roşu de 11-16 grade şi 2,200 kg miere de salcâm). Conţinutul se amestecă bine cu o lingură de lemn. Se acoperă şi se aşază la un loc întunecos pentru 5-6 zile. La 2 zile se amestecă conţinutul. Se strecoară în sticle de un litru închise la culoare. În primele 5 zile se ia de 3 ori pe zi câte o linguriţă cu 2 ore înainte de mâncare, după aceea de 3 ori pe zi câte o linguriţă, cu o oră înainte de mese.

*Năsturelul* - planta se consumă proaspătă sub formă de salată sau sub formă de suc proaspăt (60-150 g zi) îndoit cu apă rece.

*Obligeana* - infuzie dintr-o lingură de rizom uscat mărunţit, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi, se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Ovăzul* - ovăz verde obţinut prin punerea la încolţit a seminţelor până cresc plante înalte de 15-20 cm. Acestea se spală bine şi îmbibate cu apă se dau prin mixer şi apoi se strecoară. Sucul obţinut se ţine la frigider. Se consumă de trei ori pe zi câte un pahar.

*Plopul negru* - infuzie din 1-2 linguriţe de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Rostopasca* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la 200 ml apă clocotită. Se ia câte o lingură la trei ore.

Se mai foloseşte ca tinctură, pulbere simplă sau alifie în cancerul sânului şi al pielii. Se amestecă 30 g pulbere de plantă, 15 g lanolină, 15 g vaselină, la care se adaugă 10 picături de acid fenic. Se unge rana şi pansamentul care se aplică timp de 3 ore. Se continuă până la vindecare.

*Sfecla roşie* - după spălare şi curăţire sfecla se mărunţeşte, dându-se pe răzătoare şi apoi se trece prin maşina de tocat. Se consumă sucul aşa cum a ieşit de la stors, câte un pahar de 100 ml, de trei ori pe zi. Salata se consumă trecând sfecla roşie pe ochiurile mari ale răzătoarei. Pentru a fi mai gustoasă se poate aromatiza cu infuzie de frunze de ţelină şi ulei vegetal. Se amestecă bine şi se consumă câte 200 g de două ori pe zi. Cura se va face timp de şase luni.

*Spanacul* - frunze proaspete consumate ca atare, de preferinţă în salată şi în cruditâţi.

Suc rezultat din frunzele proaspete; se bea câte un pahar în fiecare dimineaţă.

*Tătăneasa* - decoct din 2 linguriţe de rădăcină la 500 ml de apă. Se fierbe 20-30 minute, apoi se acoperă şi se lasă la răcit 15-20 minute. Se strecoară. Se beau 4 căni pe zi.

*Vâscul* - macerat din 2 linguriţe de plantă la 200 ml de apă rece. Se lasă opt ore la macerat şi se bea în două reprize, din care un ceai se bea seara la culcare.

**2.** *Pentru cancerul ganglionilor limfatici*

REŢETE - UZ INTERN

*Coada-calului* - planta verde (100 g), *coada-şoricelului* - flori (100 g), *urzică* - planta (100 g), *gălbenele* - florile (300 g) - infuzie la 2 litri de apă.

REŢETE - UZ EXTERN

*Brusturele dulce* - frunze proaspete, *gălbenele* - tulpini şi frunze proaspete, *pătlagină* - frunze proaspete, *sânziene galbene* - frunze proaspete - amestecul este zdrobit pe un tocător de lemn, obţinându-se un terci care se aplică în zona ganglionilor limfatici afectaţi de cancer.

*Măghiranul* - planta recoltată se pune într-o sticlă de 1 kg unde se adaugă ulei de măsline. Se lasă la macerat 10 zile la soare sau în apropierea unei surse de căldură. Cu acest ulei se ung ganglionii limfatici inflamaţi.

Scanned with OKEN Scanner

**3.** *Pentru cancerul intestinelor şi al pancreasului*

REŢETE - UZ EXTERN

*Coada-calului* - infuzie dintr-o linguriţă plină de pulbere la jumătate litru de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Se mai folosesc compresele cu aburi de coada-calului care uşurează durerile.

*Coada-şoricelului* - flori (100 g), *gălbenele* - planta (100 g), *urzica* - planta (100 g) - infuzie din acest amestec la 2 litri de apă. Se beau 3 căni pe zi. Se adaugă la ceai o lingură de *bitter suedez*.

*Obligeana* - decoct dintr-o linguriţă de rizom la 250 g de apă. Se lasă 12 ore, după care se încălzeşte şi se strecoară. Se ia câte o linguriţă înaintea meselor.

**4.** *Pentru cancerul laringelui şi al esofagului*

REŢETE - UZ INTERN

*Nalba* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 2 litri de apă. Se beau 4 ceşti pe zi şi concomitent se poate face şi gargară.

REŢETE - UZ EXTERN

*Coada-calului* - comprese cu aburi în regiunea pectorală.

*Sânzienele galbene* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se efectuează gargară cu infuzie zilnic.

**5.** *Pentru cancerul oaselor*

REŢETE - UZ INTERN

*Coada-calului* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la 250 ml de apă. Se beau 4 ceşti pe zi.

*Gălbenelele* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la 250 ml de apă. Se beau 2 ceşti pe zi.

*Urzica* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la 250 ml de apă.

Rezultate bune se realizează prin amestecarea acestor plante din care rezultă un ceai complex, la care se adaugă o lingură *bitter suedez*.

*Tătăneasa* - se spală rădăcinile şi se curăţă cu o perie, apoi se taie mărunt şi se introduc într-o sticlă fără a se îndesa; se toarnă rachiu de secară sau de fructe şi se lasă 14 zile la soare sau în apropierea maşinii de gătit. Se ia câte o linguriţă înaintea meselor.

**6.** *Pentru cancerul ovarului şi al uterului*

REŢETE - UZ INTERN

*Coada-şoricelului* - flori (300 g), *gălbenele* - plante (300 g), *urzică* - plantă (300 g) - infuzie din acest amestec la 2 litri de apă. Se beau pe zi 3 căni la care se adaugă 3 linguri de *bitter suedez*.

REŢETE - UZ EXTERN

*Coada-calului* - comprese cu aburi din plantă, la care se adaugă *bitterul suedez*.

**7.** *Pentru cancerul pielii*

REŢETE - UZ INTERN

*Coada-şoricelului* - flori (200 g), *gălbenele* - planta (200 g), *urzică* - plantă (100 g), *ventrilică* - planta (200 g) - infuzie din acest amestec la 2 litri de apă. Se beau 4 ceşti pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*Coada-calului* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se fac băi şi se pun comprese în zona afectată.

*Cimbrul* - plantă (200 g), *gălbenele* - flori (300 g), *coada-şoricelului* - flori (100 g), *urzică* - plantă (100 g) la 2 litri de apă. Ceaiul rezultat se foloseşte sub formă de comprese sau băi.

*Coada-calului* - planta (200 g), *nalbă* - flori (200 g) - infuzie la 1 litru de apă. Se fac băi sau se pun comprese în zona afectată.

*Pătlagina* - din frunzele zdrobite şi frecate se formează un terci care se aplică pe rană.

*Rostopasca* - tamponarea rănii cu sucul proaspăt de culoare galben-portocaliu.

*Sâzienele galbene* - sucul proaspăt extras din plantă se aplică pe rană.

Scanned with OKEN Scanner

**8.** *Pentru cancerul plămânului*

REȚETE - UZ INTERN

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o linguriță de flori la 250 ml apă. Se beau 4 ceşti pe zi pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înaintea meselor.

*Coada-calului* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 250 ml de apă. Se bea o ceaşcă de ceai înaintea meselor pe stomacul gol.

*Obligeana* - se consumă rădăcini proaspete înghițite cu ceai de coada şoricelului.

REȚETE - UZ EXTERN

*Coada-şoricelului* - comprese cu aburi aplicate noaptea.

**9.** *Pentru cancerul rinichilor*

REȚETE - UZ INTERN

*Sânzienele galbene* - plantă (200 g), *splinuță* - plantă (20 g), *urzică moartă albă* - plantă (200 g) - amestecul se fierbe în 2 litri de apă. Se beau 4 ceşti pe zi. Se ia concomitent şi o linguriță de *bitter suedez*.

*Troscotul* - suc din plantă, cam 3-4 ceşti, peste care se toarnă o ceaşcă de lapte clocotit. Se lasă să stea 1 minut şi se bea călduț, în înghițituri mici.

REȚETE - UZ EXTERN

*Coada-calului* - băi de şezut din 100 g de plantă la o baie, timp de 20 de minute - sau comprese cu aburi de coada-calului timp de o oră.

**10.** *Pentru cancerul sânului*

REȚETE - UZ EXTERN

*Coada-şoricelului* - flori (100 g), *gălbenele* - planta (300 g), *urzica* - planta (100 g) - bine amestecate se face o infuzie la 2 litri de apă. Se bea cantitatea înainte de mesele principale, în care se toarnă şi o lingură de *bitter suedez*.

REȚETE - UZ EXTERN

*Coada-calului* - comprese cu aburi aplicate în zona afectată timp de o oră.

*Pătlagina* - terci obținut din frunze proaspete spălate şi zdrobite pe un fund de lemn cu un sucitor. Se aplică local.

*Gălbenelele* - 400 g din plantă (frunze, tulpini, flori) tăiate mărunt, la care se adaugă 500 g de osânză de porc sau untură de porc fierbinte; se amestecă şi se lasă să stea timp de o zi. A doua zi, prepratul se încălzeşte uşor şi se filtrează printr-o bucată de pânză sau tifon în vase curate. Cu alifia obținută se unge zona afectată de tumoare în fiecare zi, timp de o lună.

**11.** *Pentru cancerul stomacului*

REȚETE - UZ INTERN

*Coada-şoricelului* - flori (100 g), *păpădie* - planta (200 g), *pătlagină* - (300 g) - din al căror suc se ia câte o linguriță înainte de mese.

*Gălbenele* - planta (200 g), *urzică* - planta (200 g) - infuzie din acest amestec la 2 litri de apă. Se bea câte o cană înainte de mesele principale.

*Măcrişul-iepurelui* - suc proaspăt obținut din frunzele presate cu storcătorul electric. Se iau 1-2 lingurițe înainte de mese.

**12.** *Pentru cancerul tiroidei*

REȚETE - UZ INTERN

*Coada-şoricelului* - flori (1 linguriță), *gălbenele* - plantă (1 linguriță), *urzică* - plantă (1 linguriță) - infuzie la 1 litru de apă. Se beau pe zi 3 ceşti, în care se toarnă o linguriță de *bitter suedez*.

REȚETE - UZ EXTERN

*Nalbă* - plantă (300 g), *sânziene galbene* - plantă (300 g) - infuzie la 2 litri de apă. Cu ceaiul obținut se face zilnic gargară.

*Orzul* - făina de orz se amestecă cu ceaiul prezentat anterior şi se obține un terci care se întinde pe o bucată de pânză şi se aplică local.

Scanned with OKEN Scanner

*Coada-calului* - comprese cu aburi care se aplică o oră în zona tiroidei.

**13.** *Pentru cancerul ficatului*

REȚETE - UZ INTERN

*Obligeana* - extract la rece dintr-o linguriță de rădăcini la 250 ml de apă, care se lasă să stea circa 24 de ore, apoi se încălzeşte şi se strecoară. Se beau 2 ceşti pe zi, înaintea meselor principale.

*Pedicuța* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se beau 2 ceşti pe zi cu o jumătate de oră înainte de masă.

*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceşti înainte de masă.

REȚETE - UZ EXTERN

*Coada-calului* - comprese cu aburi aplicate în zona ficatului.

**14.** *Leucemie*

REȚETE - UZ INTERN

*Coada-şoricelului* - flori (25 g), *gălbenele* - planta (30 g), *păpădie* - planta (15 g), *pelin* - planta (20 g), *rostopască* - planta (30 g), *sânziene galbene* - planta (25 g), *soc* - flori (30 g), *sunătoare* - flori (15 g), *urzica* - planta (30 g), *ventrilică* - planta (20 g) - din acest amestec se face o infuzie dintr-o linguriță la 250 ml de apă. Se beau zilnic 2 litri de ceai în înghițituri mici.

*Obligeana* - infuzie dintr-o linguriță de rădăcină la 250 ml de apă. Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

*Cimbrul* - infuzie din 200 g de plantă la 2 litri de apă. Se pune în apa de baie.

**15.** *Pentru cancerul testiculelor*

Se aplică acelaşi tratament ca la cancerul ganglionilor limfatici.

**CANDIDOZĂ** - boală cauzată de ciuperca *Candida*. Poate fi localizată pe regiuni sau teritorii de pe piele şi mucoase şi se poate extinde mult, cuprinzând şi organele interne (plămâni, aparat digestiv). În gură, pe mucoase, se pot forma plăci albe de diferite dimensiuni, iar în colțurile gurii se poate forma o plesnitură adâncă, dureroasă, numită zăbăluță.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: plopul negru, jaleşul de grădină.

REȚETE - UZ INTERN

*Plopul negru* - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană de apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Se poate face şi gargară.

REȚETE - UZ EXTERN

*Jaleşul de grădină* - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de două ori pe zi.

## CARTOF (*Solanum tuberosum* L.) - Fam. *Solanaceae*

*Alte denumiri populare*: balageane, bandrabură, baraboi, barabule, bicioici, bidiroci, biguri, bârboi, boabe vinete, boambe, boboaşe, bologeane, bulghene, buraci, burci, burugheni, calompire, carabe, cartoafe, cartofei, chirfili, ciulini, closte, croampe, crumpe, crumpene, hadaburce, hadrabule, hardabuji, mere de pământ, mişcule, napi de pământ, morcovi albi, ouă de pământ, pecioici, pere, peruşte, pere de pământ, picherce, pichioce, picioare, picionci, piroşte, pârcioci, piticoci, prune de pământ, rățuşte, riblăh, țermeri.

*Cum recunoaştem planta*?

Plantă erbacee, perenă, alimentară, industrială şi medicinală, care prezintă în sol rădăcini şi tuberculi rezultați prin îngroşarea vârfului fiecărui stolon, formați

Scanned with OKEN Scanner

din mugurii tulpinali subterani. Tulpinile aeriene ierboase, erecte sau puțin arcuite, înalte de 30-120 cm, cu 3-4 muchii proeminente, alipit-scurt-păroase, ramificate. Frunze imparipenat-compuse, păroase pe fața inferioară, cu miros caracteristic. Florile sunt albe, roşietice sau închis-violet, pe diferite nuanțe, grupate într-o inflorescență cimoasă. Fructul o bacă rotundă, cărnoasă, de mărimea unei cireşe, de culoare verde.
*Ecologie şi răspândire*: plantă de cultură care preferă solurile nisipo-lutoase şi lutoase.
*Organul vegetal utilizat*: tuberculii.
*Perioada de recoltare*: VIII-IX.
*Principii active*: amidon, celuloză, sodiu, calciu, fosfor, fier, vitaminele $B_1$, $B_2$, $B_6$, C, acid pantotenic, folic, citric, malic şi microelemente (magneziu, mangan, cupru), solanină.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: adjuvant de boli renale, boli ale tubului digestiv, hepatite, gastrite hiperacide, ulcer gastroduodenal, litiază biliară; ***uz extern***: panarițiu şi contuzii, arsuri şi insolații, iritații, afecțiuni ale căilor respiratorii, febră şi dureri de sciatică şi reumatism.

## CASTAN COMESTIBIL (*Castanea sativa* Mill.) - Fam. *Fagaceae*

*Alte denumiri populare*: castan bun, căstan, gâstinie, găstane, ghistină, gustine.

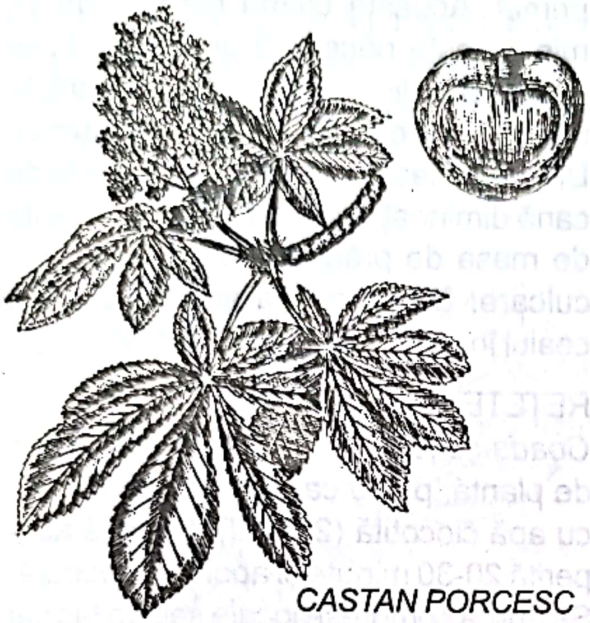
*Cum recunoaştem planta*?
Arbore foios, cu o rădăcină rămuroasă, tulpină dreaptă, cilindrică, înaltă până la 30 m, cu o scoarță cenuşie, mai târziu, adânc crăpată. Frunzele sunt mari (10-12 cm lungime), alterne, oblong-lanceolate, pe margini spinos-dințate, cu nervațiunea proeminentă. Flori unisexuat-monoice, cele mascule grupate într-un involucru, dispuse la baza amenților masculi. Înfloreşte în VI-VII. Fructe achene globuloase (castane), brun-întunecate, mari, comestibile, grupate câte 1-3 într-o cupă acoperită cu ghimpi deşi.
*Ecologie şi răspândire*: soluri afânate, aerisite, permeabile; creşte spontan în unele depresiuni subcarpatice (Horezu, Tismana, Polovragi, Baia de Aramă), precum şi în zonele Baia Mare, Gherla.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Castanae*) şi fructele (*Fructus Castanae*)
*Perioada de recoltare*: frunzele (V-VI), fructele (IX-X).
*Principii active*: conțin taninuri care hidrolizate dau acid elagic, glucoză, cvercetină, acid cumaric, camferol, acid cafeic, dihidrogalic, vitamina E, săruri de magneziu, fosfor; castanele conțin uleiuri, proteide, hidrați de carbon, săruri de potasiu, fier, magneziu, cupru, zinc, vitaminele $B_1$, $B_2$, C.
***Boli în care este uitlizată - uz intern***: diareele benigne, stimularea digestiei, afecțiuni cardiovasculare şi renale, hemoroizi, traheobronşită acută; ***uz extern***: degerături.

## CASTAN PORCESC (*Aesculus hippocastanum* L.) - Fam. *Hippocastanaceae*

*Alte denumiri populare*: castan sălbatic, aghistin, castan de India, castanul-calului, chistin.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbore exotic, cu o rădăcină puternică, tulpină scurtă şi groasă, înaltă până la 30 m, puternic ramificată. Scoarța cenuşiu-negricioasă, solzoasă. Frunze palmat-compuse, lung-pețiolate cu 5-7 foliole. Flori poligame, albicioase, pătate în roşu la bază, grupate în panicule erecte, mari, multiflore. Înfloreşte în V-VI.

Fructe, capsule cărnoase, sferice, verzi, cu țepi mari la exterior. Se deschid în trei valve. Semințele (castanele) turtit-sferice, brune, lucitoare, cu o pată gălbuie (PL.I).



*CASTAN PORCESC*

*Ecologie şi răspândire*: soluri profunde, bogate, reavene, nisipoase. Comun în parcuri, de-a lungul străzilor.
*Organul vegetal utilizat*: scoarța (*Cortex Hippocastani*) de pe ramurile tinere; florile (*Flores Hippocastani*); frunzele (*Folium Hippocastani*); semințele (*Semen Hippocastani*).
*Perioada de recoltare*: scoarța în IV; florile în V în zile senine; frunzele se culeg fără pețiol până în VI; semințele în IX-X.
*Principii active*: semințele conțin amidon, albumine, grăsimi, saponozide, substanțe amare, tanin, escină; scoarța conține oxicumarină, esculină, cvercetină, fraxină etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: varice, hemoroizi, hipertrofie de prostată; ***uz extern***: hemoroizi, varice, durerilor abdominale.

## CASTRAVETE (*Cucumis sativus*) - Fam. *Cucurbitaceae*

*Alte denumiri populare*: căstrăveți, crastavete, cucumar, ogârcăi, pepene, pepeni murători, pepeni râioşi, scărtăvete, ugorci.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee, anuală, legumicolă, care prezintă în sol o rădăcină superficială, lungă de până la 150 cm. Tulpina târâtoare, ramificată, asupru păroasă, prevăzută cu cârcei simpli, lungă până la circa 2-3 m. La locul de atingere cu solul emite rădăcini adventive. Frunze mari, trilobate sau pentalobate, dispuse altern, acoperite cu perişori aspri. Flori galbene cu corola în formă de pâlnie, unisexuate. Florile mascule scurt-pedunculate, numeroase, cu stamine aproape sesile, apar înaintea celor femele. Înfloreşte în VII-IX. Fruct, melonidă alungită, multispermă.
*Ecologie şi răspândire*: soluri uşoare, afânate, cu drenaj bun, bogate în substanțe nutritive, cu reacție uşor acidă până la neutră. Nu suportă oscilațiile bruşte de temperatură şi curenții reci de aer. Se cultivă în toate județele, mai ales pe terasa râurilor.
*Organul vegetal utilizat*: fructul.
*Perioada de recoltare*: VIII.
*Principii active*: proteine, lipide, hidrați de carbon, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier, zinc, mangan, iod, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: colici intestinale, inflamații intestinale, măreşte diureza, elimină toxinele din sânge, dizolvă pietrele de la rinichi şi vezica biliară; ***uz extern***: inflamații şi iritații ale pielii, arsuri de la soare.

**CATAPLASME** - denumite popular *prişnițe* sau *oblojeli* sunt preparate de consistență moale ce se obțin din plante şi organe de plante medicinale, pulverizate şi amestecate cu apă, până ce

Scanned with OKEN Scanner

rezultă o pastă. Această pastă se pune între două bucăți de pânză fină, pentru a putea fi aplicată şi ridicată uşor de pe partea bolnavă. Cataplasma nu trebuie să fie nici prea consistentă, nici prea fluidă şi nici să depăşească prin suprafaţa ei locul bolnav. Când se reînnoieşte aplicarea unei cataplasme se recomandă să se prepare mai întâi noua cataplasmă, apoi să se ridice cea veche, ca să nu se răcească locul unde ea a fost aplicată.
Dintre cataplasmele mai des folosite amintim: *cataplasma de făină de in*, cunoscută şi sub denumirea de *cataplasmă emolientă* şi *cataplasma de făină de muştar*.

**CATARACTĂ** - o boală a globului ocular care reprezintă opacizarea cristalinului şi a membranelor sale, ce duce la o orbire parţială sau totală.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-calului, coada-şoricelului, jaleşul de grădină, morcovul, muşeţelul, pătrunjelul, rostopasca, silurul, socul, sporiciul, sunătoarea, troscotul, urzica, valeriana.

REŢETE - UZ INTERN
*Morcovul şi pătrunjelul* - se bea zilnic 1,5 l suc proaspăt de morcov cu pătrunjel (la trei părţi morcov se pune o parte pătrunjel).
*Jaleşul de grădină* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 g de apă. Se fierbe 3 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi între mese.

**CEAI COMPLEX**
*Coada-calului* - planta verde (15 g), *urzica* - frunze (10 g), *troscot* - frunze (8 g), *sunătoare* - flori şi frunze (6 g) - infuzie dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10 minute şi apoi se strecoară. Peste plantele opărite se mai pun două căni de apă clocotită, se fierb 10 minute şi apoi se strecoară, turnând ceaiul obţinut peste primul. Această ultimă fierbere de 10 minute este necesară pentru a obţine acidul salicilic, substanţă necesară în tratament. Ceaiurile nu trebuie îndulcite. Din acest ceai se bea câte o jumătate de cană dimineaţa pe stomacul gol, înainte de masa de prânz şi seara înainte de culcare. Dimineaţa la sculare se bea ceaiul încet, înghiţitură cu înghiţitură.

REŢETE - UZ EXTERN
*Coada-şoricelului* - infuzie din 2-3 linguri de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese locale sau se fac băi locale, folosindu-se un tampon de vată.
*Rostopasca* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se pun comprese călduţe.

**CEAI COMPLEX**
*Muşeţel* - flori (20 g), *soc* - flori (30 g), *silur* - planta (20 g), *sporici* - planta (10 g), *valeriană* - planta (20 g). Din acest amestec se iau 5 linguri care se opăresc într-o jumătate de litru de vin alb înfierbântat până la limita de fierbere. Aburul este lăsat să acţioneze asupra ochilor închişi.

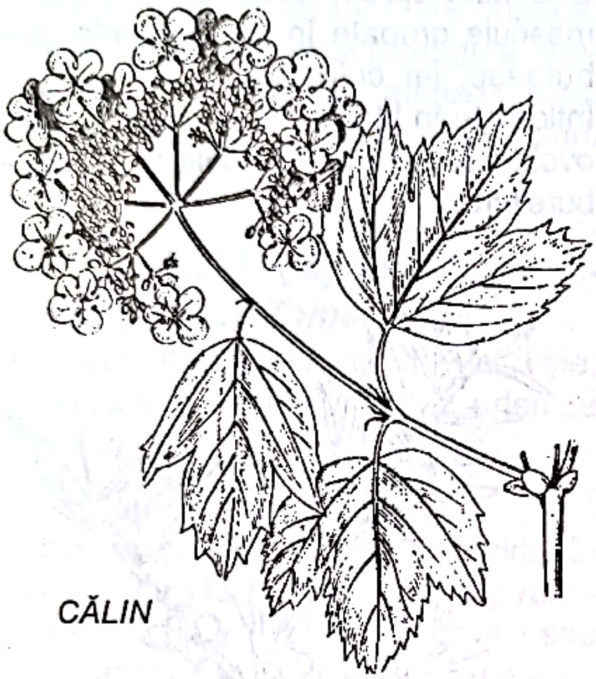
## CĂLIN (*Viburnum opulus* L.) - Fam. *Caprifoliaceae*

*Alte denumiri populare*: clocoţei, mălin, păluşcă.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust indigen care prezintă în sol o rădăcină puternic ramificată. Tulpini înalte de 2-5 m, cu scoarţa netedă, galben-brună, apoi cenuşie şi cu crăpături. Frunzele lat-ovale, trilobate, cu marginile dinţate şi peţiolul canaliculat; toamna se

Scanned with OKEN Scanner

colorează în roşu. Flori albe, pe tipul cinci, grupate în cime umbeliforme terminale; florile din mijlocul inflorescenţei sunt mai mici, fertile, cele din marginea inflorescenţei sunt mari, cu corolă inegal divizată şi sterile. Înfloresc în V-VI. Fructe drupe sferice, roşii, gust acrişor-amărui, se coc în septembrie. Devin comestibile după căderea brumei.



CĂLIN

*Ecologie şi răspândire*: soluri bogate, reavăn-jilave până la umede, prin păduri de luncă, terenuri aluvionare, inundabile, tufărişuri de pe malul râurilor, aninişuri de câmpie până în părţile inferioare ale munţilor în făgete, amestecuri de fag cu răşinoase.

*Organul vegetal utilizat*: scoarţa (*Cortex Viburni*).

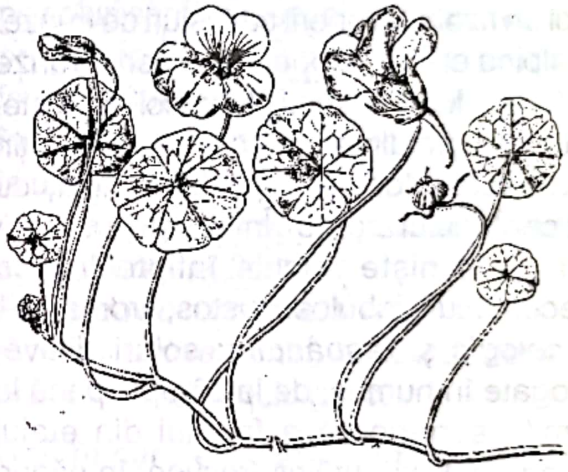
*Perioada de recoltare*: III-IV-V când circulă seva, de la ramurile tinere prin inelare.

*Principii active*: astragalină, peonozid, derivaţi feniloici, substanţe minerale (scoarţa şi florile); glicozide printre care furcatină, saponine şi compuşi cardiotonici (fructele).

***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecţiuni uterine, sedativ şi cardiotonic, boli urinare, dismenoree, metroragii, stomatită, avitaminoză.

## CĂLŢUNAŞ ( *Tropaeolum majus*) - Fam. *Tropaeolaceae*

*Alte denumiri populare*: antajicuri, atingicuri, băci, bobidragi, bostănei, bucutaşi, călţunaşul popii, ciocănaşi, ciocârlani, cocoşei, conduraşi, conduraşii-doamnei, fărfălai, flotoşanim, guriţa-cucului, hantagic, lobidragi, lepoşteni, lupidragi, năsturţii, nemţoaice, pintenaşi, rostoponi, sultănele, teţine.



CĂLŢUNAŞ

*Cum recunoaştem planta*?

Plantă erbacee anuală, decorativă, care prezintă în sol o rădăcină firoasă, tulpina lungă până la 3 m, suculentă, agăţătoare, glabră. Frunze verzi-albăstrui, lung-peţiolate. Flori portocalii, lung-pedunculate, caliciul cu 5 sepale; corola cu 5 petale libere. Înfloreşte în VI-IX. Fruct format din 3 nucule.

*Ecologie şi răspândire*: se cultivă frecvent prin grădini ca plantă decorativă.

*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Tropaeoli*).

*Perioada de recoltare*:VII-IX.

*Principii active*: tropeolinozid care, sub acţiunea mirozinazei, pune în libertate

Scanned with OKEN Scanner

izotiocianat de alil, iar frunzele conţin vitamina C şi alte substanţe.

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** scorbut, emfizemu pulmonar, bronşite cronice, cistite, pielonefrite, pneumonii; ***uz extern:*** căderiea părului.

## CĂPŞUN (*Fragaria moschata*) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: căpşun de grădină, fragă, fragi de câmp, pomniţe.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erabacee perenă, care prezintă în sol un rizom, acoperit cu resturi de frunze. Tulpina erectă acoperită cu peri. Frunze trifoliate, lung-peduculate, cu foliole ovate, pe margine dinţate, faţa inferioară puţin păroasă. Flori albe pe tipul cinci, cu receptaculul păros. Înfloreşte în V-VI. Fructele nişte nucule înfipte într-un receptacul globulos, gustos, aromat.
*Ecologie şi răspândire*: soluri jilave, bogate în humus, de la câmpie până la limita superioară a fagului din etajul montan. Este întâlnit frecvent în păduri rare, tufişuri, margini de pădure, fâneţe umbrite, stâncării umede, grădini.
*Organul vegetal utilizat*: fructele.
*Perioada de recoltare*: VI.
*Principii active*: protide, hidraţi de carbon, săruri de potasiu, fosfor, sodiu, calciu, fier, substanţe uleioase, acid salicilic, iod, brom, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, levuloza.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** diabet, oxiurază, constipaţie cronică, nefrite, litiază renală şi hepatică, reumatism articular, gută, ateroscleroză; ***uz extern:*** înfrumuseţarea tenului.

## CĂTINĂ ALBĂ (*Hippophaë rhamnoides* L.) - Fam. *Elaeagnaceae*

*Alte denumiri populare*: cătină cenuşie, cătină de râu.

*Cum recunoaştem planta?*
Arbust tufos care prezintă în sol rădăcini superifciale cu nodozităţi azotoase. Tulpina ramificată, înaltă de 2-6 m, scoarţa brun-închisă care se transformă într-un ritidom brăzdat. Frunze liniar-lanceolate, cu nervura mediană evidentă, scurt peţiolate, pe faţa inferioară cenuşii argintii, cu solzi ruginii, dispuse altern. Flori unisexuat dioice, galbene-ruginii, cele mascule grupate în inflorescenţe globuloase, iar cele femele în raceme. Înfloreşte în III-IV. Fructe drupe "false", ovoide, cărnoase, portocalii, cu un sâmbure tare.

*CĂTINĂ ALBĂ*

*Ecologie şi răspândire*: creşte în pâlcuri sau tufărişuri întinse, pe nisipuri şi pietrişuri, pe prundişurile din lungul râurilor, izlazuri, coaste pietroase. Preferă formaţiuni geologice salinifere, din regiunea litorală până în etajul montan; pe mari suprafeţe în Subcarpaţii Munteniei şi Moldovei, între Olt şi Siret, insular în Delta Dunării. Extrem de rezistentă la secetă şi ger, nepretenţioasă la sol, solicită lumină directă.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: fructele (*Fructus Hippophae*).
*Perioada de recoltare*: VIII-XI.
*Principii active*: zaharoză, acizi organici, pectină, substanţe tanante, celuloză, proteine, betacaroten, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, fier, vitaminele C, $B_1$, $B_2$, F, E, P, K.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: hepatită epidemică, hepatită cronică, urticare, nevroze, alcoolism, gută, reumatism, ciroză hepatică, ateroscleroză, anemie; ***uz extern:*** arsuri, degerături, radiaţii.

## CĂTINĂ MICĂ (*Myricaria germanica L.*) - Fam. *Tamaricaceae*

*Alte denumiri populare*: cătina roşie, lemn de apă, pelin, tamarişcă, urfen de zăvoi, zdreviţe.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust bogat ramificat care prezintă în sol rădăcini lemnoase puternic ramificate. Frunzele solzoase, liniare sau liniar-lanceolate, obtuze, verzi-cenuşii, glandulos-punctate. Flori rozee, mai rar albe, pentamere, grupate într-un racem spiciform terminal, simplu sau ramificat. Înfloreşte în VI-VIII. Fruct capsulă, alungită piramidală. Seminţele liniar-alungite, terminate cu o aristă.
*Ecologie şi răspândire*: luncile râurilor, pe prundişul râurilor de munte, malul văilor şi pâraielor de la poalele munţilor.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele, scoarţa, rădăcinile, seminţele.
*Perioada de recoltare*: V-VIII.
*Principii active*: puţin studiată biochimic (conţine taninuri).

***Boli în care este utilizată - uz intern***: boli de ficat, splină, rinichi, vezică urinară, flux menstrual, leucoree.

## CĂTINĂ ROŞIE (*Tamarix ramosissima* L.) - Fam. *Tamaricaceae*

*Alte denumiri populare*: nu se cunosc.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust rămuros care prezintă în sol o rădăcină lemnoasă bine dezvoltată. Tulpina înaltă de 1-3 m. Frunze ovate sau deltoid-cordate, ascuţite. Flori roz-deschis sau albe, pentamere, grupate în raceme spiciforme, laxe, slab mirositoare. Înfloreşte în VI-VII. Fructul este o capsulă piramidal-unghiulară, uniloculară (PL. I).
*Ecologie şi răspândire*: specia vegetează pe soluri sărăturoase, nisipoase; întâlnită prin zăvoaie şi pe aluviunile râurilor, formează pâlcuri mai ales pe malurile uşor înclinate ale Dunării şi Siretului. Rezistă la uscăciune şi inundaţii.
*Organul vegetal utilizat*: scoarţa, rădăcinile, frunzele, florile.
*Perioada de recoltare*: V-VII.
*Principii active*: tanin, esculină, derivaţi ai cvercetolului, acid galic.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: litiază renală, diaree, dischinezie biliară, răceală, icter, boli de splină, reumatism; ***uz extern***: reumatism.

## CĂTUŞE (*Ballota nigra* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: cătuşcă, urechea-porcului, urzică moartă.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom târâtor scurt. Tulpina aeriană, erectă, păroasă, verde sau brun-violetă, cu miros neplăcut, înaltă de 30-100 cm, ramificată. Frunze scurt-peţiolate, ovate, pe margini crenate, păroase pe ambele feţe, pe cea inferioară mai ales de-a lungul nervurilor, opuse. Flori purpurii,

Scanned with OKEN Scanner

rar roz sau albe, scurt-pedunculate, dispuse în verticile axilare. Înfloreşte în VI-VIII. Fructe nucule ovoide mici, negricioase, netede.

CĂTUŞE

*Ecologie şi răspândire*: specie ruderală care creşte pe marginea drumurilor, lângă garduri, dărâmături, preferând locuri semiumbroase.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Ballotae*), planta întreagă (*Herba Ballotae*).
*Perioada de recoltare*: VIII, după ce s-a ridicat roua.
*Principii active*: nu a fost studiată.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: gută, reumatism, anxietate, incontinenţă urinară la copii, tuse convulsivă, reglarea menstrei, tonic general; ***uz extern***: răni.

## CĂTUŞNICĂ (*Nepeta cataria* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: cătuşă mică, cătuşnică, floare de nimica, iarbă flocoasă, iarba -mâţei, iarba-vântului, poala Sf. Mării, smeiţă, urzică moartă.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol numeroase rădăcini firoase ce pornesc dintr-un rizom lemnos, ramificat. Tulpina erectă, tetramuchiată, scurt-păroasă este înaltă de 40-100 cm. Frunze triunghiular-ovate, opuse, pe faţa superioară verzi, pe cea inferioară cenuşii, scurt şi des păroase. Flori roz, rar albe, grupate în verticile dese, dispuse la subsuoara frunzelor dinspre vârful tulpinii. Înfloreşte în V-VII. Fructele nişte nucule elipsoidale, brune, netede.

CĂTUŞNICĂ

*Ecologie şi răspândire*: cultivată sau spontană, întâlnită prin fânețe, tufărişuri, sub garduri vii, marginea drumurilor, locuri ruderale, pietroase, locuri gunoiate.
*Organul vegetal utilizat*: planta întreagă (*Herba Nepetae*).
*Perioada de recoltare*: V-VI, înainte de înflorire.
*Principii active*: ulei volatil care conţine carvacrol, nepetol, acid nepetalic, nepetalactone, cantităţi mici de timol.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: tulburări nervoase, dureri pectorale, stimularea digestiei prin excitarea

Scanned with OKEN Scanner

secreţiilor gastro-intestinale; ***uz extern***: stimularea salivaţiei şi combaterea durerilor de dinţi.

## CÂRCEL ( *Ephedra distachya* L.) - Fam. *Ephedraceae*

*Alte denumiri populare*: slăbănog.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust dioic care prezintă o tulpină flexuoasă, foarte ramificată la bază, cu ramuri desfăcute, noduroase, întinse sau culcate, de 30-100 cm lungime. Frunze opuse, concrescute la bază. Flori unisexuat-dioice, galbene; cele mascule sunt grupate 8-16 în glomerule; cele femele sunt grupate în înflorescenţe ametiforme. Înfloreşte în V-VI. "Fruct" bacă "falsă" subglobuloasă, roşie, comestibilă, dulce-acrişoară, cu două seminţe înconjurate de un involucru cărnos, roşiatic.
*Ecologie şi răspândire*: la câmpie pe coline, în stepă şi silvostepă, pe calcare, nisipuri, marne, soluri cernoziomice, pe litoralul Mării Negre la Gura Portiţei, Topalu, Mamaia, Agigea, grindul Letea, Techirghiol, Eforie, în Transilvania la Suatu, Cheile Turzii, în judeţele Buzău, Vaslui.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Ephedrae*).
*Perioada de recoltare*: V-VI, când înfloreşte.
*Principii active*: alcaloizi (efedrina, pseudoefedrina, metilpseudoefedrina), benzilmetilamina, mucilagii, rezine catechinice, urme de ulei volatil, substanţe minerale.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: bronşită, astm bronşic, incontinenţe urinare nocturne; ***uz extern***: supozitoare, unguente sau picături pentru nas, sinuzite, cefalee.

**CEAIURI MEDICINALE** - noţiunea de ceai medicinal are două accepţiuni şi anume:

• una ştiinţifică care defineşte amestecuri de plante sau părţi de plante medicinale, uscate şi mărunţite potrivit, amestecuri denumite şi "specii medicinale";
• alta prin care în mod curent se definesc soluţiile extractive apoase, obţinute prin infuzarea, prin decocţia şi prin macerarea diverselor organe de plante medicinale; altă dată aceste soluţii erau denumite prin termenul general de "tizane" de la cuvântul latin "tisana", adică băutră apoasă pe bază de plante medicinale.

*
* *

În continuare sunt prezentate principalele ceaiuri preparate în casă, precum şi acelea fabricare de "S.A. PLAFAR". Denumirile produselor vegetale ce intră în compoziţia lor sunt redate atât în limba latină cât şi în limba română.

### CEAIURI ANTIASMATICE

Prin folosirea acestor ceaiuri medicinale se asigură suprimarea crizelor de astm, afecţiune a aparatului respirator, caracterizată prin greutate în evacuarea aerului din plămâni şi prin nevoia intensă de aer, datorită spasmelor muşchilor bronhiolelor.

**Reţete utilizate în casă**

**1.** Plantă de coada-şoricelului (*Herba Millefolii*) 25 g
Frunze de podbal (*Folium Farfarae*) 25 g
Flori de nalbă (*Flores Malvae silvestris*) 25 g
Flori de levănţică (*Flores Lavandulae*) 25 g

***Uz intern***: decoct dintr-o lingură din acest amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

**2.** Rădăcini de valeriană (*Radix Valerianae*) 10 g
Frunze de izmă (*Folium Menthae*) 10 g
Plantă de coada-şoricelului (*Herba Millefolii*) 30 g
***Uz intern:*** infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea de 3 ori pe zi câte o ceaşcă de ceai.

**3.** Plantă de cimbru de cultură (*Herba Thymi*) 25 g
Plantă de cimbrişor de câmp (*Herba Serpylli*) 20 g
Frunze de nalbă (*Folium Malvae silvestris*) 20 g
Rădăcini de lemn dulce (*Radix Glycyrrhizae* sau *Radix Liquiritiae*) 20 g
Frunze de podbal (*Folium Farfarae*) 10 g
Fructe de fenicul (*Fructus Foeniculi*) 10 g
***Uz intern:***infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni de ceai cald pe zi.

**4.** Flori de soc (*Flores Sambuci*) 10 g
Frunze de vâsc (*Folium Vîsci cum stipites*) 10 g
Frunze de pătlagină (*Folium Plantaginis*) 10 g
Plantă de trei-frați-pătați (*Herba Violae tricoloris*) 10 g
***Uz intern*:** macerat la rece timp de 6-8 ore - o lingură din amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-4 ceaiuri călduțe pe zi.

**5.** Plantă de cimbru de cultură (*Herba Thymi*) 10 g
Frunze de vâsc (*Folium Vîsci cum stipites*) 10 g
***Uz intern*:** macerat la rece timp de 6-8 ore - o lingură din amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 1-3 ceaiuri pe zi.

**6.** Flori de ciuboțica-cucului (*Flores Primulae*) 15 g
Rădăcini de ciuboțica-cucului (*Radix Primulae*) 10 g
Frunze de podbal (*Folium Farfarae*) 30 g
Semințe de in (*Semen Lini*) 30 g
***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură şi jumătate din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**Rețeta ceaiului Plafar**

Frunze de podbal (*Folium Farfarae*)
Frunze de păducel (*Crataegi cum floribus*)
Frunze de jaleş (*Folium Salviae officinalis*)
Flori de coada-şoricelului (*Flores Millefolii*)
Plantă de unguraş (*Herba Marrubii*)
Plantă de talpa-gâştei (*Herba Leonuri*)
Plantă de isop (*Herba Hyssopi*)
Plante de cimbrişor de câmp (*Herba Serpylii*)
Plantă de izmă (*Herba Menthae piperitae*)
***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3- pahare pe zi.

**CEAI ANTIBRONŞITIC**
**Rețeta ceaiului Plafar**

Muguri de pin (*Turiones Pini*)
Rădăcini de ciuboțica-cucului (*Radix Primulae*)
Frunze de pătlagină (*Folium Plantaginis*)
Frunze de podbal (*Folium Farfarae*)
Frunze de urzică (*Folium Urticae*)
Plantă de şovârv (*Herba Origani*)
Rădăcină de iarbă mare (*Radix Inulae*).

Scanned with OKEN Scanner

***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**CEAIURI ANTIDIABETICE**

Diabetul este o boală metabolică de natură endocrină (datorită insuficienței funcționale a pancreasului endocrin), caracterizată printr-o eliminare abundentă de urină, şi creşterea concentrației glucozei în sânge (hiperglicemie) cu apariția ei în urină (glicozurie).

**Rețete utilizate în casă**

**1.** Fructe de fasole
(*Fructus Phaseoli sine semine*) 30 g
Frunze de urzică
(*Folium Urticae*) 10 g
Frunze de mesteacăn
(*Folium Betulae*) 20 g
Frunze de afin
(*Folium Myrtilli*) 60 g

***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri călduțe pe zi înainte de masă.

**2.** Fructe de fasole
(*Fructus Phaseoli sine semine*) 60 g
Frunze de afin
(*Folium Myrtilli*) 40 g

***Uz intern*:** infuzie din 2 linguri de amestec la o jumătate de litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi înaintea fiecărei mese.

**3.** Fructe de ienupăr
(*Fructus Juniperi*) 20 g
Fructe de fasole
(*Fructus Phaseoli sine semine*) 30 g
Frunze de afin
(*Folium Myrtilli*) 40 g

***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 ceşti de ceai călduț pe zi, înainte de masă.

**4.** Fructe de fasole
(*Fructus Phaseoli sine semine*) 20 g

***Uz intern*:** decoct din 2 linguri de fructe la 2 căni cu apă şi se fierbe până scade la o cană. Se bea o ceaşcă cu ceai cu o jumătate de oră înaintea meselor.

**5.** Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 5 g
Fructe de coriandru
(*Fructus Coriandri*) 5 g
Fructe de ienupăr
(*Fructus Juniperi*) 10 g
Frunze de viță de vie
(*Folium Vitis*) 20 g
Frunze de podbal
(*Folium Farfarae*) 20 g
Semințe de in
(*Semen Lini*) 40 g

***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură de amestec la un pahar cu apă (200 ml). Se beau 2-3 pahare cu ceai cald înainte de fiecare masă.

**CEAIURI ANTICOLITICE**

Aceste ceaiuri sunt indicate în colitele şi enterocolitele acute şi cronice.

**Rețeta ceaiului Plafar**

Flori de coada-şoricelului
(*Flores Millefolii*)
Flori de muşețel
(*Flores Chamomillae*)
Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*)
Frunze de izmă
(*Folium Menthae*)
Plantă de sunătoare
(*Herba Hyperici*)
Plantă de talpa-gâştei
(*Herba Leonuri*)
Capsule de mac
(*Capita Papaveris*)
Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*)

***Uz intern*:** infuzie dintr-o linguriță de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri călduțe pe zi, câte unul după mesele principale.

Scanned with OKEN Scanner

## CEAIURI ANTIDIAREICE

Se folosesc în combaterea diareei.

**Rețete utilizate în casă**

**1.** Plantă de coada-racului (*Herba Anserinae*) 20 g
Plantă de troscot (*Herba Polygoni avicularis*) 10 g
Frunze de pătlagină (*Folium Plantaginis*) 15 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**2.** Plantă de coada-racului (*Herba Anseriane*) 10 g
Frunze de izmă (*Folium Menthae*) 10 g
Frunze de roiniță (*Folium Melissae*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml) Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**3.** Rizom de revent (*Rhizoma Rhei*) 10 g
Rizom de obligeană (*Rhizoma Calami*) 40 g
***Uz intern***: decoct dintr-o linguriță de amestec la 1 pahar de apă. Se bea un pahar pe zi.

**4.** Frunze de roiniță (*Folium Melissae*) 15 g
Frunze de izmă (*Folium Menthae*) 15 g
Flori de mușețel (*Flores Chamomillae*) 20 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se bea de 2-3 ori pe zi câte o jumătate de ceașcă de ceai.

**5.** Rădăcini de tătăneasă (*Radix Symphyti*) 10 g
Plantă de troscot (*Herba Polygoni avicularis*) 10 g
Flori de mușețel (*Flores Chamomillae*) 15 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-4 cești cu ceai cald pe zi.

**6.** Scoarță de stejar (*Cortex Quercus*) 10 g
Rizom de obligeană (*Rhizoma Calami*) 10 g
Plantă de cimbrișor de câmp (*Herba Serpylli*) 10 g
Frunze de nuc (*Folium Juglandis*) 10 g
***Uz intern***: decoct dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 1-2 cești cu ceai călduț pe zi.

**Rețeta ceaiului Plafar**

Plantă de coada-racului (*Herba Anserinae*)
Plantă de răchitan (*Herba Salicariae*)
Plantă de turiță mare (*Herba Agrimoniae*)
Plantă de cimbrișor (*Herba Serpylli*)
Plantă de izmă (*Herba Menthae piperitae*)
Scoarță de stejar (*Cortex Quercus*)
Frunze de nuc (*Folium Juglandis*)
Rădăcini de cerențel (*Radix Gei urbani*)
***Uz intern***: decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi îndulcite cu zaharină.

## CEAIURI ANTIDIAFORETICE

Aceste ceaiuri sunt indicate pentru normalizarea transpirației în numeroase cazuri.

**Rețete utilizate în casă**

**1.** Frunze de jaleș (salvie) (*Folium Salviae officinalis*) 20 g
***Uz intern***: infuzie din 2 linguri de produs la o cană cu apă. Se beau 1-2 căni de ceai rece, seara la culcare.

Scanned with OKEN Scanner

**2.** Frunze de jaleş
(*Folium Salviae officinalis*) 10 g
Frunze de nuc
(*Folium Juglandis*) 10 g
Flori de muşeţel
(*Flores Chamomillae*) 20 g
***Uz intern***: decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-3 căni pe zi de ceai rece.

## CEAIURI ANTIEMETICE

Unele plante medicinale datorită principiilor lor active au proprietatea de a suprima vomismentele.

### Reţete utilizate în casă

**1.** Frunze de roiniţă
(*Folium Melissae*) 15 g
Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 15 g
Flori de muşeţel
(*Flores Chamomillae*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 1-2 căni de ceai pe zi.

**2.** Frunze de roiniţă
(*Folium Melissae*) 20 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (250 ml). Se bea rece, 1-2 ceşti pe zi.

**3.** Fructe de ienupăr
(*Fructus Juniperi*) 15 g
Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 20 g
Plantă de cimbrişor de câmp
(*Herba Serpylli*) 20 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 1-2 căni cu ceai rece.

## CEAIURI ANTIHEMOROIDALE

Numeroase plante medicinale care conţin taninuri şi derivaţi antracenici, folosite sub formă de ceaiuri, fie intern, fie extern, aduc o ameliorare a stărilor hemoroidale, afecţiune patologică des întâlnită la sedentari, la cei constipaţi şi, uneori la femeile gravide.

### Reţete utilizate în casă

**1.** Scoarţă de cruşin
(*Cortex Frangulae*) 10 g
Planta de ţintaură
(*Herba Centaurii*) 5 g
Plantă de coada-şoricelului
(*Herba Millefolii*) 5 g
Rizom de revent
(*Rhizoma Rhei*) 5 g
***Uz intern***: decoct dintr-o linguriţă de amestec la un pahar cu apă. Se beau 2-3 pahare pe zi.

**2.** Plantă de coada-şoricelului
(*Herba Millefolii*) 10 g
Frunze de nuc
(*Folium Juglandis*) 5 g
Scoarţă de cruşin
(*Cortex Frangulae*) 5 g
Rădăcini de păpădie
(*Radix Taraxaci*) 5 g
Plantă de sunătoare
(*Herba Hiperici*) 10 g
Flori de muşeţel
(*Flores Chamomillae*) 5 g
***Uz intern***: decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**3.** Scoarţă de stejar
(*Cortex Quercus*) 10 g
Frunze de jaleş
(*Folium Salviae officinalis*) 5 g
Flori de muşeţel
(*Flores Chamomillae*) 5 g
***Uz extern***: întreaga cantitate de amestec se pune la 1 litru de apă, se fierbe şi se fac băi de şezut.

## CEAIURI ANTIHELMINTICE

Ceaiuri care se folosesc pentru expulzarea din organism a viermilor intestinali.

### Reţete utilizate în casă

**1.** Seminţe de dovleac (decorticate)
(*Semen Cucurbitae*) 30 g

Scanned with OKEN Scanner

Plantă de pelin
(*Herba Absinthii*) 10 g
***Uz intern***: întreaga cantitate de amestec se pune în 3 căni cu apă. Se lasă 10 minute în repaus, se strecoară şi se bea de mai multe ori pe zi.

**2.** Scoarţă de cruşin
(*Cortex Frangulae*) 15 g
Plantă de pelin
(*Herba Absinthii*) 15 g
***Uz intern***: decoct din 2 linguriţe de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea întreaga cantitate dimineaţa pe stomacul gol.

**3.** Bulbili de usturoi
(*Bulbus Allii sativi*) 6-12 g
***Uz extern***: cantitatea de usturoi pisat se pune în 250 ml de apă şi se lasă la macerat 2-3 ore; după filtrare se fac 2 clisme pe zi. Se recomandă în oxiurază.

**4.** Plantă de pelin
(*Herba Absinthii*) 25 g
***Uz extern***: infuzie din întreaga cantitate la o jumătate de litru de apă. Se filtrează şi se foloseşte sub formă de clismă.

## CEAIURI ANTIREUMATICE

Plantele medicinale, singure sau asociate, pot fi utilizate fie pe cale internă - sub formă de ceai, fie pe cale externă - sub formă de băi, ca adjuvant în tratamentul acestei maladii.

### Reţete utilizate în casă

**1.** Fructe de măceş
(*Fructus Cynosbati*) 10 g
Rădăcini de osul-lepurelui
(*Radix Ononidis*) 10 g
Fructe de ienupăr
(*Fructus Juniperi*) 10 g
Frunze de mesteacăn
(*Follium Betulae*) 10 g
***Uz intern***: decoct dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea la prânz un ceai cald.

**2.** Scoarţă de cruşin
(*Cortex Frangulae*) 9 g
Scoarţă de salcie
(*Cortex Salicis*) 20 g
Frunze de mesteacăn
(*Folium Betulae*) 20 g
***Uz intern***: decoct dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea ceaiul cald 1-2 căni pe zi.

**3.** Scoarţă de salcie
(*Cortex Salicis*) 10 g
***Uz intern***: decoct din 10 g scoarţă la 200 ml de apă. Se bea în timpul unei zile.

**4.** Frunze de frasin
(*Folium Fraxini*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de produs la o cană de apă (250 ml). Se bea în cursul unei zile.

**5.** Frunze de urzică
(*Folium Urticae*) 10 g
Frunze de mesteacăn
(*Folium Betulae*) 10 g
Flori de tei
(*Flores Tiliae*) 10 g
Flori de soc
(*Flores Sambuci*) 10 g
***Uz intern***: infuzie din 2 linguriţe de amestec la 2 pahare cu apă. Se beau 2-3 pahare pe zi.

**6.** Muguri de pin
(*Turiones Pini*) 5 g
***Uz intern***: infuzie din 5 g produs la 100 ml apă. Se beau 2-3 linguri pe zi.

**7.** Fructe de ienupăr
(*Fructus Juniperi*) 5 g
***Uz intern***: infuzie din 5 g fructe la 250 ml de apă. Se bea într-o zi ceaiul obţinut, în doze mici.

**8.** Muguri de pin
(*Turiones Pini*) 150 g
***Uz extern***: întreaga cantitate de muguri se toarnă într-un litru de apă şi se fierbe circa 15 minute, apoi se varsă ceaiul rezultat în baie, se adaugă apa necesară,

Scanned with OKEN Scanner

realizând o temperatură de 30-35°C şi se stă în apă circa30 minute.

**9.** Fructe de ienupăr
(*Fuctus Juniperi*) 150 g

*Rețeta ceaiului Plafar*
Frunze de mesteacăn
(*Folium Betulae*)
Frunze de frasin
(*Folium Fraxini*)
Fructe de ienupăr
(*Fructus Juniperi*)
Scoarță de salcie
(*Cortex Salicis*)
Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*)
Fructe de fasole
(*Fructus Phaseoli sine seminibus*)
Flori de soc
(*Flores Sambuci*)
Rădăcini de lemn dulce
(*Radix Liquiritiae*)
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se lasă la macerat 10-15 minute. Se beau 2 ceşti de ceai cald pe zi.

## CEAIURI ANTISCLEROTICE

Scleroza este o boală caracterizată prin întărirea (indurarea) unui țesut sau chiar a unui organ. Acest proces de indurație localizat, în special la nivelul pereților arterelor oamenilor în vârstă, poate fi ameliorat sau prevenit, în cadrul altor măsuri profilactice, cu ajutorul unor ceaiuri medicinale.

**Rețete Plafar**
(*Flores Crataegi*) 10 g
Frunze de vâsc
(*Folium Vîsci cum stipites*) 10 g
Bulbili de usturoi
(*Bulbus Allii sativi*) 5 g
***Uz intern***: infuzie sau macerat la rece dintr-o linguriță din acest amestec adăugat la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** Flori de arnică
(*Flores Arnicae*) 5 g
Flori de muşeţel
(*Flores Chamomillae*) 5 g
Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*) 5 g
Fructe de păducel
(*Fructus Crataegi*) 10 g
Rădăcină de valeriană
(*Radix Valerianae*) 20 g
Frunze de vâsc
(*Folium Vîsci cum stipites*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriță de amestec de plante la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni de ceai zilnic.

**3.** Fructe de anason
(*Fructus Anisi*) 5 g
Flori de arnică
(*Flores Arnicae*) 10 g
Rădăcini de lemn dulce
(*Radix Liquiritiae*) 10 g
Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*) 25 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriță de amestec de plante la o cană cu apă. Se beau 1-2 ceşti cu ceai în cursul unei zile.

**4.** Frunze de vâsc
(*Folium Vîsci cum stipites*) 20 g
***Uz intern***: macerat la rece timp de 8 ore dintr-o lingură de produs vegetal la o cană de apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**5.** Bulbili de usturoi
(*Bulbus Allii sativi*) 5 g
Flori de păducel
(*Flores Crataegi*) 5 g
Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*) 5 g
Frunze de vâsc
(*Folium Vîsci cum stipites*) 5 g
***Uz intern***: decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o cană dimineața şi seara la culcare.

Scanned with OKEN Scanner

**6.** Plantă de sunătoare
(*Herba Hyperici*) 5 g
Plantă de coada-şoricelului
(*Herba Millefolii*) 5 g
Flori de arnică
(*Flores Amicae*) 1 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea o cană pe zi.

**CEAI AROMAT**
Fructe de măceş (*Fructus Cynosbati*)
Frunze de zmeur (*Folium Rubi idaei*)
Frunze de roiniță (*Folium Melissae*)
Frunze de frag (*Folium Fragariae*)
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea în loc de siropuri răcoritoare.

**CEAI CALMANT**
Ceaiurile calmante ameliorează durerile cardiace şi pulmonare.

**Rețetă Plafar**

Rădăcină de valeriană
(*Radix Valerianae*)
Conulețe de hamei
(*Strobuli Lupuli*)
Flori de tei
(*Flores Tiliae cum bracteis*)
Fructe de păducel
(*Fructus Crataegi*)
Plantă de talpa-gâştei
(*Herba Leonuri*)
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriță de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se beau 1-2 pahare pe zi.

**CEAIURI CARDIOSEDATIVE**
Unele plante medicinale, singure sau asociate, datorită principiilor lor active şi adjuvante, sunt capabile să producă o calmare a stărilor de excitație psihică, precum şi o calmare a durerilor cardiace.

**Rețete utilizate în casă**
**1.** Plantă de talpa-gâştei
(*Herba Leonuri*) 5 g
Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*) 5 g
Fructe de chimen
(*Fructus Carvi*) 5 g
Rădăcini de valeriană
(*Radix Valerianae*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**2.** Rădăcini de valeriană
(*Radix Valerianae*) 15 g
Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*) 10 g
Conuri de hamei
(*Strobuli Lupuli*) 10 g
Plantă de coada-şoricelului
(*Herba Millefolii*) 10 g
***Uz intern:*** infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 ceşti pe zi.

**3.** Planta talpa-gâştei
(*Herba Leonuri*) 5 g
Rădăcini de valeriană
(*Radix Valerianae*) 5 g
Flori de levănțică
(*Flores Lavandulae*) 5 g
Fructe de chimen
(*Fructus Carvi*) 5 g
Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea, în doze mici, de 3 ori pe zi, câte o cană cu ceai.

**4.** Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*) 10 g
Rădăcini de valeriană
(*Radix Valerianae*) 10 g
Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*) 10 g
Plantă de sunătoare
(*Herba Hyperici*) 10 g

Scanned with OKEN Scanner

***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 nl). Se beau în timpul zilei 1-2 căni cu ceai în sorbituri.

**Rețeta ceaiului Plafar**

Plantă de talpa-gâștei
(*Herba Lenouri*)
Frunze de păducel
(*Folium Crataegi cum floribus*)
Rădăcini de valeriană
(*Radix Valerianae*)
Flori de tei
(*Flores Tiliae cum bracteis*)
Plantă de izmă
(*Menthae piperitae*)
***Uz intern*:** infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea o cană de ceai cald pe zi.

## CEAIURI CONTRA COLICILOR

**Rețetele ceaiului Plafar**

**1.** Capsule de mac
(*Capita Papaveris*)
Flori de muşețel
(*Flores Chamomillae*)
Flori de coada-şoricelului
(*Flores Millefolii*)
Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*)
Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*)
Plantă de izmă
(*Herba Menthae piperitae*)
Plantă de cimbru
(*Herba Thymi*)
***Uz intern*:** infuzie dintr-o linguriță de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**2.** Flori de muşețel
(*Flores Chamomillae*)
Frunze de izmă
(*Folium Menthae*)
Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*)
Fructe de coriandru
(*Fructus Coriandri*)
***Uz intern*:** infuzie dintr-o linguriță de amestec la 100 ml de apă. Se beau 2-3 ceşti pe zi, în funcție de vârsta copilului.

## CEAIURI CARMINATIVE

Carminativele sunt medicamente, aproape în totalitatea lor, de origine vegetală, capabile să calmeze durerile abdominale, să reducă spasmele digestive şi balonările, favorizând evacuarea gazelor intestinale. Ceaiurile medicinale carminative au acelaşi rol.

**Rețete utilizate în casă**

**1.** Fructe de chimen
(*Fructus Carvi*) 5 g
Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 5 g
Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 5 g
Plantă de coada-şoricelului
(*Herba Millefolii*) 5 g
Plantă de țintaură
(*Herba Centaurii*) 5 g
***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea o jumătate de cană de ceai cald înainte cu o jumătate de oră de masă.

**2.** Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 10 g
Fructe de chimen
(*Fructus Carvi*) 10 g
Plantă de țintaură
(*Herba Centaurii*) 20 g
Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*) 20 g
***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

**3.** Rădăcini de valeriană (*Radix Valerianae*) 15 g
Flori de muşeţel (*Flores Chamomillae*) 10 g
Frunze de izmă (*Folium Menthae*) 15 g
Fructe de chimen (*Fructus Carvi*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni de ceai pe zi.

**4.** Fructe de chimen (*Fructus Carvi*) 5 g
Fructe de anason (*Fructus Anisi*) 5 g
Fructe de coriandru (*Fructus Coriandri*) 5 g
Fructe de fenicul (*Fructus Foeniculi*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o ceaşcă de apă. Se beau mai multe ceaiuri pe zi.

**5.** Fructe de fenicul (*Fructus Foeniculi*) 5 g
Fructe de chimen (*Fructus Carvi*) 5 g
Plantă de coada-racului (*Herba Anserinae*) 10 g
***Uz intern***: infuzie din 2 linguri de amestec la 3 căni cu apă. Se beau 2 ceaiuri calde pe zi.

**6.** Frunze de roiniţă (*Folium Melissae*) 10 g
Frunze de izmă (*Folium Menthae*) 10 g
Flori de muşeţel (*Flores Chamomillae*) 15 g
***Uz intern***: infuzie din 2 linguri de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se bea după fiecare masă o ceaşcă cu ceai cald.

**7.** Rădăcini de angelică (*Radix Angelicae*) 10 g
Fructe de anason (*Fructus Anisi*) 10 g
Fructe de fenicul (*Fructus Foeniculi*) 10 g
Frunze de roiniţă (*Folium Melissae*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă. Se bea după fiecare masă câte o cană cu ceai.

## CEAIURI COLAGOGE

Prin acest termen sunt definite ceaiurile medicinale înzestrate cu proprietatea de a stimula contracţia veziculei biliare şi evacuarea bilei în intestin.

### Reţete utilizate în casă

**1.** Frunze de izmă (*Folium Menthae*) 10 g
Plantă de coada-şoricelului (*Herba Millefolii*) 8 g
Rădăcini de osul-iepurelui (*Radix Ononidis*) 8 g
Rădăcini de ghinţură (*Radix Gentianae*) 5 g
Scoarţă de cruşin (*Cortex Frangulae*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă. Se bea pe stomacul gol înaintea fiecărei mese câte o ceaşcă cu ceai.

**2.** Plantă de rostopască (*Herba Chelidonii*) 5 g
Plantă de turiţa mare (*Herba Agrimoniae*) 5 g
Scoarţă de cruşin (*Cortex Frangulae*) 5 g
Frunze de roiniţă (*Folium Melissae*) 5 g
Frunze de izmă (*Folium Menthae*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se bea dimineaţa pe stomacul gol şi seara înainte de masă câte o jumătate de cană de ceai.

Scanned with OKEN Scanner

**3.** Plantă de rostopască (*Herba Chelidonii*) 5 g
Flori de muşeţel (*Flores Chamomillae*) 20 g
Frunze de anghinare (*Folium Cynarae*) 20 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă. Se bea dimineaţa şi seara câte un ceai înainte de masă.

**4.** Plantă de turiţa mare (*Herba Agrimoniae*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de plantă la un pahar cu apă (250 ml). Se bea dimineaţa şi seara câte un ceai.

**5.** Rizom de revent (*Rhizoma Rhei*) 5 g
Plantă de unguraş (*Herba Marrubii*) 10 g
Plantă de turiţa mare (*Herba Agrimoniae*) 10 g
Frunze de izmă (*Folium Menthae*) 25 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea de 2 ori pe zi câte un ceai cu o jumătate de oră înainte de masă.

**6.** Flori de albăstrele (*Flores Cyani*) 5 g
Scoarţă de cruşin (*Cortex Frangulae*) 10 g
Plantă de sunătoare (*Herba Hyperici*) 10 g
Frunze de izmă (*Folium Menthae*) 20 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 10-15 minute şi apoi se bea un ceai cald pe zi.

**7.** Plantă de cicoare (*Herba Cichorii*) 10 g
Rădăcină de cicoare (*Radix Cichorii*) 10 g
Plantă de coada-calului (*Herba Equiseti*) 20 g
Plantă de coada-şoricelului (*Herba Milefolii*) 20 g
Plantă de sunătoare (*Herba Hyperici*) 20 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**8.** Scoarţă de cruşin (*Cortex Frangulae*) 5 g
Plantă de coada-calului (*Herba Equiseti*) 10 g
Frunze de pătlagină (*Folium Plantaginis*) 10 g
Fructe de ienupăr (*Fructus Juniperi*) 10 g
Plantă de pelin (*Herba Absinthii*) 15 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se bea un ceai dimineaţa pe nemâncate şi unul seara la culcare.

## CEAIURI DEPURATIVE

Sunt ceaiurile care au proprietatea de a curăţa organismul uman, favorizând eliminarea toxinelor şi a produşilor vătămători rezultaţi din dezasimilaţie.

### Reţete utilizate în casă

**1.** Flori de urzică (*Folium Urticae*) 10 g
Flori de soc (*Flores Sambuci*) 10 g
Flori de porumbar (*Flores Pruni spinosi*) 10 g
Frunze de mesteacăn (*Folium Betulae*) 10 g
***Uz intern***: infuzie din 2 linguriţe de amestec la 2 căni cu apă. Se bea dimineaţa şi seara câte o ceaşcă cu ceai cald.

**2.** Fructe de ienupăr (*Fructus Juniperi*) 5 g

Scanned with OKEN Scanner

Rădăcini de cicoare
(*Radix Cichorii*) 5 g
Rădăcini de angelică
(*Radix Angelicae*) 5 g
Plantă de pelin
(*Herba Absinthii*) 10 g
Frunze de jaleş
(*Folium Salviae*) 10 g
***Uz intern***: decoct dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea o cană cu ceai, cu o jumătate de oră înainte de masă.

**3.** Flori de tei
(*Flores Tiliae*) 5 g
Flori de soc
(*Flores Sambuci*) 10 g
Flori de muşeţel 20 g
(*Flores Chamomillae*) 20 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi. Se recomandă mai ales, în eczeme.

**4.** Flori de tei
(*Flores Tiliae*) 15 g
Flori de soc
(*Flores Sambuci*) 15 g
Flori de muşeţel
(*Flores Chamomillae*) 20 g
Plantă de şovârv
(*Herba Origani*) 10 g
Plantă de măghiran
(*Herba Majoranae*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**Reţeta ceaiului Plafar**

Plantă de trei-fraţi-pătaţi
(*Herba Violae tricoloris*)
Plantă de păpădie
(*Herba Taraxaci*)
Plantă de cicoare
(*Herba Cichorii*)

***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea un ceai seara înainte de culcare.

**CEAI DIETETIC**
Ceai utilizat în tratamentul tulburărilor digestive cronice.

**Reţeta ceaiului Plafar**

1. Frunze de afin
(*Folium Myrtilli*)
Fructe de fasole
(*Fructus Phaseoli sine seminibus*)
Frunze de dud
(*Folium Mori*)
Frunze de nuc
(*Folium Juglandis*)
Plantă de izmă
(*Herba Menthae piperitae*)
Plantă de păpădie
(*Herba Taraxaci*)
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**CEAIURI DIURETICE**
Aceste ceaiuri au rol de a elimina excesul de lichide din organism prin diureză.

**1.** Rădăcini de osul-iepurelui
(*Radix Ononidis*) 5 g
Fructe de ienupăr
(*Fructus Juniperi*) 5 g
Frunze de urzică
(*Folium Urticae*) 5 g
Plantă de coada-şoricelului
(*Herba Millefolii*) 5 g
Plantă de troscot
(*Herba Polygoni avicularis*) 10 g
Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*) 10 g
Frunze de mesteacăn
(*Folium Betulae*) 15 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea de 2 ori pe zi câte un ceai călduţ.

**2.** Rădăcini de osul-iepurelui
(*Radis Ononidis*) 5 g

Scanned with OKEN Scanner

Fructe de ienupăr
(*Fructus Juniperi*) 5 g
Cozi de cireşe
(*Stipites Cerasorum*) 5 g
Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*) 5 g
Fructe de măceş
(*Fructus Cynosbati*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 3 ceaiuri pe zi.

**3.** Frunze de viță-de-vie
(*Folium Vitis*) 5 g
Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*) 10 g
Plantă de troscot
(*Herba Polygoni avicularis*) 5 g
Plantă de turița mare
(*Herba Agrimoniae*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea câte un ceai cald, dimineața şi seara.

**4.** Frunze de mesteacăn
(*Folium Betulae*) 5 g
Frunze de merişor
(*Folium Vitis ideae*) 5 g
Mătase de porumb
(*Stigmata Maydis*) 5 g
Rădăcini de lemn dulce
(*Radix Liquiritiae*) 5 g
Rizom de pir
(*Rhizoma Graminis*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi.

**5.** Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*) 10 g
Frunze de mesteacăn
(*Folium Betulae*) 10 g
Frunze de vâsc
(*Folium Vîsci cum stipites*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se beau 3 ceaiuri calde pe zi. Se recomandă în nefrite şi hipertonie.

**6.** Frunze de urzică
(*Folium Urticae*)
Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*)
Plantă de coada-şoricelului
(*Herba Millefolii*)
***Uz intern***: infuzie din 2 linguriţe de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi.

**Reţetele ceaiului Plafar**

**1.** Flori de albăstrele
(*Flores Cyani*)
Frunze de mesteacăn
(*Folium Betulae*)
Frunze de merişor
(*Folium Vitis ideae*)
Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*)
Rădăcini de osul-iepurelui
(*Radix Ononidis*)
Rizom de pir
(*Rhizoma Graminis*)
Fructe de măceş
(*Fructus Cynosbati*)
Mătase de porumb
(*Stigmata Maydis*)
***Uz intern***: infuzie din 5 g de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi, fără zahăr.

**2.** Plantă de zămoşită
(*Herba Trioni*)
Cozi de cireşe
(*Stipites Cerasorum*)
Mătase de porumb
(*Stigmata Maydis*)
Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*)
Plantă de coada-şoricelului
(*Herba Millefolii*)
***Uz intern***: decoct sau infuzie dintr-o linguriță de amestec la 250 nl apă. Se ține acoperit 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 ceaiuri călduțe pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

## CEAIURI EXPECTORANTE

Aceste ceaiuri uşurează fluidificarea şi eliminarea secreţiilor traheo-bronşice.

### REŢETE în casă

**1.** Flori de ciuboţica-cucului (*Flores Primulae*) 5 g
Fructe de anason (*Fructus Anisi*) 5 g
Fructe de fenicul (*Fructus Foeniculi*) 5 g
Frunze de roiniţă (*Folium Melissae*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la 2 căni de apă. Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi.

**2.** Rădăcini de nalbă mare (*Radix Althaeae*) 10 g
Rădăcini de lemn dulce (*Radix Liquiritae*) 10 g
Rădăcini de iarbă mare (*Radix Inulae*) 10 g
***Uz intern***: decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se bea de 3 ori pe zi câte o cană de ceai călduţ.

**3.** Flori de soc (*Flores Sambuci*) 5 g
Flori de tei (*Flores Tiliae*) 5 g
Flori de muşeţel (*Flores Chamomillae*) 5 g
Flori de lumânărică (*Flores Verbasci*) 5 g
Flori de ciuboţica-cucului (*Flores Primulae*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi de ceai cald.

**4.** Rădăcini de ciuboţica-cucului (*Radix Primulae*) 5 g
Plantă de cimbru de cultură (*Herba Thymi*) 5 g
Plantă de sunătoare (*Herba Hyperici*) 5 g
Frunze de pătlagină (*Folium Plantaginis*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau câteva ceaiuri calde pe zi.

**5.** Muguri de pin (*Turiones Pini*) 20 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de muguri la o cană cu apă. Se bea pe zi un ceai cald.

**6.** Fructe de fenicul (*Folium Foeniculi*) 5 g
Frunze de plămânărică (*Folium Pulmonariae*) 5 g
Frunze de pătlagină (*Folium Plantaginis*) 5 g
Frunze de podbal (*Folium Farfarae*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri calde pe zi.

### Reţeta ceaiului Plafar

**1.** Flori de ciuboţica-cucului (*Flores Primulae*)
Flori de nalbă (*Flores Malvae glabrae*)
Flori de tei (*Flores Tiliae*)
Flori de nalbă mare (*Folium Althaeae*)
Plantă de isop (*Herba Hysopi*)
Plantă de cimbru de grădină (*Herba Thymi*)
Plantă de trei-fraţi-pătaţi (*Herba Violae tricoloris*)
Frunze de fenicul (*Fructus Foeniculi*)
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-4 ceaiuri pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

**2.** Rădăcini de lemn dulce
(*Radix Liquiritiae*)
Flori de nalbă
(*Flores Malvae*)
Flori de lumânărică
(*Flores Verbasci*)
Fructe de anason
(*Fructus Anisi*)
Frunze de nalbă mare
(*Folium Althaeae*)
Rădăcini de nalbă mare
(*Radix Althaeae*)
***Uz intern***: decoct dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

## CEAIURI GALACTOGENE

Sunt ceaiuri care, singure sau asociate, au proprietatea de a stimula secreția laptelui la femei în perioada de alăptare.

**Rețete utilizate în casă**

**1.** Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*) 10 g
Fructe de anason
(*Fructus Anisi*) 10 g
Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 2 ceaiuri pe zi.

**2.** Fructe de anason
(*Fructus Anisi*) 5 g
Fructe de chimen
(*Fructus Carvi*) 5 g
Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 5 g
Plantă de măghiran
(*Herba Majoranae*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea dimineață și seara câte o ceașcă cu ceai cald.

## CEAIURI PENTRU GARGARĂ

Sunt ceaiuri ce se utilizează ca emoliente, astringente sau antiseptice, în afecțiuni bucale și ale gâtului și care nu trebuie înghițite. Plantele medicinale care conțin mucilagii se bucură de proprietăți emoliente, cele cu uleiuri volatile sunt înzestrate cu activități antiseptice, iar cele ca taninuri acționează ca astringente.

**Rețete utlizate în casă**

**1.** Frunze de jaleș
(*Folium Salviae*) 10 g
Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*) 10 g
Frunze de nalbă mare
(*Folium Althaeae*) 10 g
***Uz extern***: infuzie din 2 linguri de amestec la 250 ml de apă. Se face gargară când ceaiul este cald.

**2.** Frunze de nalbă mare
(*Folium Althaeae*) 10 g
Flori de soc
(*Flores Sambuci*) 10 g
Frunze de nalbă
(*Folium Malvae*) 15 g
***Uz extern***: se toarnă o lingură de amestec într-o cană cu apă clocotită, se lasă 10 minute, se strecoară și se face gargară.

**3.** Frunze de jaleș
(*Folium Salviae*) 10 g
Flori de mușețel
(*Flores Chamomillae*) 10 g
***Uz extern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se face apoi o gargară de 3 ori pe zi.

**4.** Flori de soc
(*Flores Sambuci*) 15 g
Rădăcini de nalbă
(*Radix Althaeae*) 15 g
Capsule de mac
(*Capita Papaveris*) 5 g
***Uz extern***: se introduce întreaga cantitate de amestec într-un litru de apă

Scanned with OKEN Scanner

clocotită, se lasă să stea 15 minute şi apoi, după strecurare, se face gargară. Se foloseşte numai pentru adulţi.

**Reţeta ceaiului Plafar**

Flori de muşeţel (*Flores Chamomillae*)
Frunze de nalbă mare (*Folium Althaeae*)
Capsule de mac (*Capita Papaveris*)
Frunze de jaleş (*Folium Salviae*)
Rădăcini de cerenţel (*Radix Gei urbani*)
Plantă de cimbru (*Herba Serpylli*)
***Uz extern***: se pun 3-4 linguri din amestec la o jumătate de litru de apă clocotită. Se fierbe 2 minute şi apoi se lasă la macerat 5 minute. Se strecoară şi se face gargară de câteva ori pe zi.

**CEAIURI GASTRICE**

Sunt ceaiuri care produc calmarea durerilor gastrice şi scăderea secreţiilor.

**Reţetele ceaiului Plafar**

**1.** Flori de muşeţel (*Flores Chamomillae*)
Rădăcini de valeriană (*Radix Valerianae*)
Flori de coada-şoricelului (*Flores Millefolii*)
Plantă de izmă (*Herba Menthae piperitae*)
Plantă de păpădie (*Herba Taraxaci*)
Flori de gălbenele (*Flores Calendulae*)
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**2.** Flori de gălbenele (*Flores Calendulae*)
Plantă de sunătoare (*Herba Hyperici*)
Plantă de coada-şoricelului (*Herba Millefolii*)
Plantă de troscot (*Herba Polygoni avicularis*)
Plantă de ţintaură (*Herba Centauri*)
Fructe de fenicul (*Fructus Foeniculi*)
Fructe de coriandru (*Fructus Coriandri*)
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi după fiecare masă.

**CEAIURI HEPATICE**

Se folosesc în tratarea afecţiunilor hepatice.

Scoarţă de cruşin (*Cortex Frangulae*)
Plantă de rostopască (*Herba Chelidonii*)
Flori de coada-şoricelului (*Folium Millefolii*)
Frunze de izmă (*Folium Menthae*)
Fructe de măceş (*Fructus Cynosbati*)
Plantă de turiţă mare (*Herba Agrimoniae*)
Plantă de volbură (*Herba Convolvulii*)
Plantă de sunătoare (*Herba Hyperici*)
Rădăcini de păpădie (*Radix Taraxaci*)
Mătase de porumb (*Stigmata Maydis*)
***Uz intern***: decoct dintr-o linguriţă de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 pahare pe zi cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

**CEAIURI HIPOTONICE SAU HIPOTENSIVE**

O serie de plante medicinale, datorită unor principii active ce le conţin, sunt capabile de a scădea tensiunea arterială şi a o aduce la valorile ei normale.

**Reţete utlizate în casă**

**1.** Frunze de vâsc
(*Folium Vîsci cum stipites*) 10 g
Bulbili de usturoi
(*Bulbus Allii sativi*) 10 g
Frunze de mesteacăn
(*Folium Betulae*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau trei ceaiuri pe zi.

**2.** Frunze de păducel
(*Folium Crataegi cum floribus*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 ceaiuri pe zi.

**3.** Frunze de vâsc
(*Folium Vîsci cum stipites*) 5 g
Flori de păducel
(*Flores Crataegi*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 ceaiuri pe zi.

**4.** Frunze de vâsc
(*Folium Vîsci cum stipites*) 5 g

Scanned with OKEN Scanner

Bulbili de usturoi
(*Bulbus Allii sativi*) 5 g
Flori de păducel
(*Flores Crataegi*) 5 g
Plantă de coada-calului
(*Herba Equiseti*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea dimineața și seara câte o ceașcă de ceai.

**CEAIURI LAXATIVE**
Sunt ceaiuri care provoacă evacuări intestinale, lichide sau semilichide, de intensitate mijlocie și neînsoțite de colici.

**Rețete utilizate în casă**
**1.** Flori de porumbar
(*Flores Pruni spinosi*) 10 g
***Uz intern***: infuzie din 2 linguriță de produs la un pahar cu apă (250 ml). Se bea dimineața și seara câte un ceai cald.

**2.** Scoarță de crușin
(*Cortex Frangulae*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriță de produs la un pahar cu apă. Se fierbe 25 minute, apoi se lasă să se macereze 4-6 ore. Se bea seara la culcare un ceai.

**3.** Plantă de volbură
(*Herba Convolvuli*) 5 g
Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 5 g
Fructe de chimen
(*Fructus Carvi*) 5 g
Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 5 g
Flori de porumbar
(*Flores Pruni spinosi*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau seara la culcare 1-2 cești de ceai cald.

**4.** Scoarță de crușin
(*Cortex Frangulae*) 10 g
Rădăcini de revent
(*Radix Rhei*) 10 g
Flori de porumbar
(*Flores Pruni spinosi*) 10 g
Semințe de in
(*Semen Lini*) 15 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea seara la culcare un ceai cald.

*Rețeta ceaiului Plafar*
Scoarță de crușin (*Cortex Frangulae*)
Frunze de roiniță (*Folium Melissae*)
Plantă de volbură (*Herba Convolvuli*)
Rădăcini de lemn dulce (*Radix Liquiritiae*)
***Uz intern***: decoct dintr-o linguriță de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2 ceaiuri pe zi, dimineața și seara la culcare.

**CEAIURI MEDICINALE NERVINE**
Sunt ceaiuri care au rolul de a trata bolile sistemului nervos, multe dintre ele fiind capabile să redea liniștea psihică și chiar să calmeze unele dureri.

**Rețete utilizate în casă**
**1.** Rădăcină de valeriană
(*Radix Valerianae*) 10 g
Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*) 10 g
Conuri de hamei
(*Strobuli Lupuli*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la un pahar cu apă clocotită. Se lasă 10 minute, apoi se strecoară și se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**2.** Flori de levănțică
(*Flores Lavandulae*) 5 g
Frunze
(*Folium Menthae*) 5 g
Rădăcină de valeriană
(*Radix Valerianae*) 5 g
Flori de mușețel
(*Flores Chamomillae*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

**3.** Rădăcini de valeriană
(*Radix Valerianae*) 10 g
Frunze de roiniță
(*Folium Melissae*) 10 g
Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 10 g
***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură la un pahar cu apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**4.** Rădăcini de valeriană
(*Radix Valerianae*) 5 g
Flori de soc
(*Flores Sambuci*) 5 g
Flori de mușețel
(*Flores Chamomillae*) 5 g
Flori de tei
(*Flores Tiliae cum bracteis*) 5 g
***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură de amestec la o ceaşcă cu apă (200 ml). Se beau 1-3 căni pe zi.

**5.** Flori de arnică
(*Flores Arnicae*) 5 g
Rădăcini de valeriană
(*Radix Valerianae*) 5 g
Fructe de fenicul
(*Fructus Foeniculi*) 5 g
Flori de mușețel
(*Flores Chamomillae*) 5 g
Frunze de izmă
(*Folium Menthae*) 5 g
***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea un ceai cald seara înainte de culcare.

## CEAIURI SEDATIVE

Aceste ceaiuri acționează asupra întregului sistem nervos căruia îi scade excitabilitatea.

### Rețetă utilizată în casă

Rădăcini de valeriană
(*Radix Valerianae*) 10 g
Conuri de hamei
(*Strobili Lupuli*) 10 g
Plantă de sovârv
(*Herba Origani*) 10 g
Flori de tei
(*Flores Tiliae cum bracteis*) 10 g
Capsule de mac
(*Capita Papaveris*) 10 g
Plantă de talpa-gâștei
(*Herba Leonuri*) 10 g
***Uz intern*:** infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se bea ceaiul călduț, seara la culcare; în caz de insomnie rebelă, se va lua un ceai după masă.

## CEAIURI STOMAHICE

Sunt ceaiuri care excită secreția sucurilor gastro-intestinale, stimulând astfel digestia.

### Rețete utilizate în casă

**1.** Plantă de țintaură
(*Herba Centauri*) 5 g
Plantă de pelin
(*Herba Absinthii*) 5 g
Flori de nalbă
(*Flores Malvae*) 5 g
Flori de lumânărică
(*Flores Verbasci*) 5 g
***Uz intern*:** infuzie dintr-o linguriță de amestec la o ceaşcă cu apă (200 ml). Se lasă 10 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte un ceai înaintea fiecărei mese.

**2.** Plantă de cimbru de cultură
(*Herba Thymi*) 5 g
Plantă de cimbrişor
(*Herba Serpylli*) 5 g
Plantă de țintaură
(*Herba Centaurii*) 5 g
Rădăcină de ghințură
(*Radix Gentianae*) 5 g
Plantă de pelin
(*Herba Absinthii*) 5 g
***Uz intern*:** infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 3 ceaiuri pe zi înainte de masă.

Scanned with OKEN Scanner

**3.** Plantă de pelin (*Herba Absinthii*) 5 g
Plantă de coada-şoricelului (*Herba Millefolii*) 5 g
Fructe de fenicul (*Fructus Foeniculi*) 5 g
Frunze de izmă (*Folium Menthae*) 5 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o jumătate de linguriță de amestec la o ceaşcă cu apă (200 ml). Se bea în mici proporții cu o jumătate de oră înainte de masă.

**4.** Rizom de obligeană (*Rhizoma Calami*) 10 g
Plantă de pelin (*Herba Absinthii*) 10 g
***Uz intern***: decoct dintr-o linguriță de amestec la o ceaşcă cu apă (200 ml). Se bea câte o ceaşcă înaintea fiecărei mese.

**5.** Fructe de ienupăr (*Fructus Juniperi*) 5 g
Plantă de pelin (*Herba Absinthii*) 5 g
Flori de muşeţel (*Flores Chamomillae*) 10 g
Frunze de izmă (*Folium Menthae*) 10 g
***Uz intern***: infuzie dintr-o linguriță de amestec la un pahar cu apă (250 ml). Se bea câte un ceai înaintea fiecărei mese.

## CEAIURI SUDORIFICE

Ceaiuri care au proprietăți diaforetice prin acțiunea lor asupra glandelor sudoripare.

### Rețeta ceaiului Plafar

Flori de soc (*Flores Sambuci*)
Flori de muşeţel (*Flores Chamomillae*)
Plantă de isop (*Herba Hyssopi*)
Rizom de pir (*Rhizoma Graminis*)
Flori de tei (*Flores Tiliae cum bracteis*)
Capsule de mac (*Capita Papaveris*)
Plantă de talpa-gâştei (*Herba Leonuri*)

***Uz intern***: infuzie din 3 g amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 ceaiuri fierbinți în cursul unei zile.

## CEAPĂ (*Allium cepa* L.) - Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare*: ceapă de apă, ceapă de arbagic, ceapă de grădină, ceapă hasmă, ceapă lunguiuşe, ceapă măruntă, ceapă bulgărească, cabă, celulă, ceapă moldovenească, ceapă rusească, cepoi, cepuşcă, cepuşoară de vară, ciaclama, hagimă, hajmă, hocegi, orceag, parpangică, țeapă, țepoi.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă perenă erbacee, în cultură bienală sau trienală, legumicolă. Rădăcină firoasă. Bulbul rezultă din modificarea frunzelor prin îngroşarea lor la bază; devin suculente, iar cele din exterior pergamentoase. În interiorul bulbului există 1-3 muguri prinşi de disc. Culoarea frunzelor reprezintă un caracter de soi. Frunzele sunt fistuloase. Tulpina floriferă fistuloasă. Flori albe sau albicios-verzui, rareori liliachii, odorante, grupate într-o inflorescență globuloasă. Înfloreşte în VI-VIII. Fruct capsulă trilobată.
*Ecologie şi răspândire*: plantă de cultură care are nevoie de o mare cantitate de apă, lumină, solicită soluri cu texturi nisipo-lutoase, fertilitate mijlocie, reacție uşor acidă până la neutră spre alcalină. Se cultivă în toate județele.
*Organul vegetal utilizat*: bulbul de ceapă.
*Perioada de recoltare*: VI-VIII.
*Principii active*: protide, hidrați de carbon, lipide, Na, K, Ca, P, Fe, I, Si, Zn, Al, Fl, Co, Cr, Mn, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, E, PP, acid acetic, fosforic, bisulfit de propil, enzime, glucochinină.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: boli pulmonare, tuse, boli ale vezicii

Scanned with OKEN Scanner

urinare, prostatită, litiază urică, litiază biliară, reumatism, bronşită cronică, bronşectazie, astm bronşic, răguşeală, ascită, viermi intestinali; ***uz extern***: dureri de gât, articulaţii, degerături, furuncule, afte şi ulceraţii, otite, negi şi pistrui.

## CEAPĂ DE MUNTE (*Allium victorialis* L.) - Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare*: ai, ai de munte, aiul-şarpelui, leurd, usturoi.

CEAPĂ DE MUNTE

*Cum recunoaştem planta?*

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină fasciculată. Bulbi lungi, solitari, fixaţi la extremitatea rizomului oblic-ascendent, lung de 3-10 cm, acoperit cu tunici brune sau brune-cenuşii în partea inferioară. Frunze alungit-lanceolate, eliptice sau lat-eliptice, peţiolate în partea superioară, sesile în cea inferioară; teaca prevăzută cu striaţiuni violacee îmbracă tulpina până la 1/3-3/4 din lungimea ei. Flori albicios-verzui sau albe grupate într-o inflorescenţă globuloasă. Înfloreşte în VII-VIII. Fruct capsulă.

*Ecologie şi răspândire*: în locuri înerbate, stâncoase sau turboase din regiunea montană până în cea alpină (1500-1900 m).
*Organul vegetal utilizat*: bulbul.
*Perioada de recoltare*: V-VII.
*Principii active*: ulei volatil, vitamina C, substanţe organice şi minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: ateroscleroză, acţiune bactericidă şi bacteriostatică, scorbut, măreşte diureza, şi apetitul sexual; ***uz extern***: hemoragii.

**CEFALEE** - dureri de cap datorate unor multiple cauze.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi utilizate*: busuiocul, cimbrul, coada-şoricelului, feniculul, ghinţura, hameiul, iedera, izma, levănţica, murul, muşeţelul, măcrişul, păducelul, pătlagina, roinița, salcia, schinelul, sporiciul, urzica, unguraşul, vâscul, zmeurul, trifoiştea de baltă.

REŢETE - UZ INTERN

*Busuiocul* - decoct dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se lasă acoperit şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi

*Izma* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (200ml) clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Levănţica* - infuzie din 3 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere de albine. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Muşeţelul* - infuzie din 1-2 linguriţe pulbere flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la 250 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze la 250 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Zmeurul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se acoperă pentru 10-15 minute și apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

1. *Busuioc* - plantă (5 g), *cimbru* - planta (5 g), *mușețel* - flori (5 g), *sporici* - planta (5 g) - infuzie din acest amestec la 600 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.
2. *Mușețel* - flori 915 g), *pătlagină* - frunze (15 g), *valeriană* - rădăcini (15 g), *coada-șoricelului* - flori (10 g), *mur* - frunze (10 g), *levănțică* - flori (5 g) - infuzie din acest amestec în 600 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.
3. *Coada-șoricelului* - flori (15 g), *fenicul* - semințe (10 g), *valeriană* - planta (10 g), *mușețel* - flori ( 5 g), *ienupăr* - fructe (5 g) - infuzie din acest amestec la 600 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Dacă durerea de cap este din cauza hipertensiunii arteriale* se recomandă următoarele rețete:

4. *Unguraș* - plantă (20 g), *măcriș* - rădăcină (15 g), *roiniță* - frunze (15 g), *salcie* - scoarță (5 g) - infuzie din acest amestec la 600 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.
5. *Mușețel* - flori (30 g), *ghințură* - rădăcini (10 g), *trifoiște de baltă* - rădăcină (10 g) - se macerează timp de 6 zile într-un litru de vin dulce. Se beau 3 pahărele pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

*Iedera* - frunzele proaspete se aplică în zona cefalică legate cu un tifon.

**CELULITĂ** - depuneri de grăsimi la nivelul bazinului, coapselor genunchilor etc. sub formă de umflături, la început consistente, apoi moi. Apar mai ales la femei.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi utilizate*: ceapa, cireșul, crețușca, iedera, lemnul câinesc, mărarul, mușețelul, păpădia, pirul, rostopasca, șovârvul, urzica, vița de vie.

REȚETE - UZ INTERN

*Mărarul* - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Păpădia* - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite sau din părțile aeriene la 250 ml de apă. Se beau 2 căni pe zi.

*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

*Crețușca* - infuzie din 50 g de flori la 1 litru de apă. Se aplică cataplasme calde.

*Iedera* - decoct din 200 g de plantă la 1 litru de apă care se fierbe circa 2 ore la un foc domol, completându-se, din timp în timp, lichidul evaporat. Se fac comprese cu decoct cald, care se aplică seara în zonele afectate, schimbându-se la 1-1 1/2 oră, pe o durată de cel puțin 3-4 ore.

Tinctură din 20 g de plantă macerată 8-10 zile, în 100 ml de alcool. Se fac comprese cu 20 g tinctură la 500 ml apă caldă.

*Lemnul câinesc* - macerat din 20 g de flori în 100 ml de ulei de masă, timp de o lună. Se fac frecții în zonele afectate.

*Mușețelul* - masaje cu 10 g de tinctură la 30 g de ulei de mușețel (20 g de flori de mușețel se umectează cu 2 linguri de alcool; se adaugă, după câteva ore, 100 g ulei, fierbându-se pe baia de apă 2 ore, timp în care se amestecă din când în când; se filtrează prin presare și se ține în sticle de culoare brună sau neagră).

*Vița de vie* - decoct din 50 g de frunze la 1 litru de apă. Se aplică cataplasme în zonele afectate.

* *

Savantul *Maurice Messengue* recomandă băi fierbinți locale cu *iederă* și puțină

Scanned with OKEN Scanner

*rostopască* sau băi la mâini şi picioare cu un amestec din *pir*, *codițe de cireş*, *rostopască* şi *ceapă*.
*Iedera* - tinctură (5 g), *şovârv* - tinctură (5 g), *lanolină* ( 20 g), *untură* (40 g) - se face un unguent cu care se fricționează zonele afectate (tincturile se prepară prin macerarea, timp de 8-10 zile, a 20 g plante uscate şi mărunțite în 100 ml de alcool).

## CENUŞER (*Ailanthus altissima*) - - Fam. *Simarubaceae*

*Alte denumiri populare*: arbore puturos, brânca-ursului, ciumac, crucea-pământului, lemn acru, lemn domestic, nostacăn, nelemn, nuc puturos, nuc sălbatic, oțătar, oțetar, platan, pom nărod.

CENUŞER

*Cum recunoaştem planta*?
Arbore ornamental care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă, tulpina înaltă de 15-30 m, cu o scoarță netedă, cenuşiu-deschisă. Frunze compuse, din 13-25 foliole ovat-lanceolate păroase la început, cu timpul glabre, pețiolate. Flori mici, verzui-gălbui, grupate în panicule. Înfloreşte în V-VI. Fruct din 1-6 nucule aripate, roşcat-brune.

*Ecologie şi răspândire*: cultivat şi sălbatic, întâlnit în toată țara prin locuri virane, curți, la marginea satelor şi a pădurilor etc. Puțin exigent față de sol, totuşi preferă solurile profunde. Nu rezistă la geruri, rezistă la secetă.
*Organul vegetal utilizat*: scoarța - sub formă de pudră.
*Perioada de recoltare*: IV-V.
*Principii active*: oleorezine, esențe aromatice, mucilagii, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: diaree, dizenterie, helmintiază.

## CERENȚEL (*Geum urbanum* L.) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: albeață, bărbuşoară, buruiană pentru inimă rea, buruiană de cucui, cerculeț, crenceş, crânce, cuişoriță, iarba-faptului, răghicioară, ridichioară, vernețel.

CERENȚEL

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom gros, din care pornesc numeroase rădăcini adventive. Tulpina erectă, uşor arcuită la bază, subțire, aspru-păroasă, simplă sau ramificată, înaltă până la 60-130 cm. Frunzele bazale cu

Scanned with OKEN Scanner

3-5 lobi, lung-peţiolate, cele tulpinale cu 3 lobi şi scurt-peţiolate, pe ambele feţe păroase. Flori galbene. Înfloreşte în V-X. Fructe polinucule.
*Ecologie şi răspândire*: în pâlcuri mari în pădurile de stejar, la marginea pădurilor de fag, marginea apelor, drumurilor, prin tufişuri, livezi, pe lângă garduri, foarte frecventă din zona de câmpie până la etajul montan.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul şi rădăcinile (*Rhizoma cum radicibus gei*).
*Perioada de recoltare*: V-IX.
*Principii active*: tanin, ulei volatil, geină.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: boli gastrointestinale, enterite, diaree, atonia tubului digestiv, boli de ficat, inimă, tonic general, leucoree, hemoragii interne, nevralgii, febră, nefrită, metrite ulcerate, metroanexite, faringo-amigdalită; ***uz extern***: abcese dentare, gingivite, amigdalite, plăgi, tratarea rănilor.

## CERVANĂ (*Lycopus europaeus*) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: carvană, cătuşă, ciorvană, ciorvancă, coarnă, corvană, durerea-inimii, iarba-lui-ceas-rău, piciorul-lupului, ţervană.

*CERVANĂ*

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom scurt, cilindric, cu numeroase rădăcini. Stoloni repenţi, lungi. Tulpina proeminent-muchiată, erectă, înaltă de 20-140 cm, ramificată. Frunze lanceolate până la alungit eliptice, scurt peţiolate, cele superioare adâc dinţate, cele inferioare penat-lobate. Flori albe dispuse aglomerat în verticile la subsuoara frunzelor. Înfloreşte în V-X. Fruct, nucule tetraedrice, brun întunecate, lucioase, fin-papiloase.
*Ecologie şi răspândire*: planta creşte prin zăvoaie, marginea apelor, şanţuri, fâneţe apătoase, turbării, comună de la câmpie până în regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Marubii aquatici*).
*Perioada de recoltare*: V-X, pe timp însorit, după ce s-a ridicat roua.
*Principii active*: ulei volatil, licopină, acid ursolic, malic, clorogenic, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: excitant al secreţiilor gastrice, anorexie, tuse.

## CHIMEN (*Carum carvi* L.) - Fam. *Umbeliferae* (*Apiaceae*)

*Alte denumiri populare*: chim, chim de câmp, chim sălbatic, chimeon, chimin de câmp, chimin sălbatic, chiminoc, chimişor, cimin, limă, negralică, piperuş, săcărică, secară, secărică, tarhon, tipăruş.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee bianuală, spontană şi cultivată, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă cărnoasă, brun-deschisă, slab ramificată, adâncă până la 40 cm. Tulpină erectă, fistuloasă, muchiată, ramificată chiar de la bază, glabră, înaltă până la 100 cm. Frunze 2-3 penat-sectate, de 20-30 cm, lung peţiolate, cele superioare sesile. Flori albe sau roz dispuse în

Scanned with OKEN Scanner

umbele compuse. Înfloreşte în IV-VI. Fruct dichenă oval-alungită, cenuşiu-brună, cu coaste evidente, gust amărui-înţepător.
*Ecologie şi răspândire*: fâneţe, margini de păduri din zona dealurilor până la cea subalpină, mai rar în câmpii. Se cultivă în Câmpia de Vest, Podişul Transilvaniei, Ţara Haţegului. Plantă puţin pretenţioasă faţă de căldură, dar cu cerinţe mari faţă de umiditate.

CHIMEN

*Organul vegetal utilizat*: fructele (*Fructus Carvi*).
*Perioada de recoltare*: VI.
*Principii active*: ulei volatil, ulei gras, glucide, proteine, caumarine, umbeliprenină, scopoletină, herniarină) substanţe minerale reprezentate prin săruri de Pb, Cu, Zn, Fe, Ni, Co, Ca, Mg, K, Na.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: colici gastrici şi intestinali, enterocolite, bronşite, anorexie, mărirea diurezei, mărirea secreţiei de lapte, balonare, constipaţie, tahicardie, răceli, acnee, afecţiuni ginecologice, afecţiuni renale, vomă, afecţiuni cardiace cu substrat nervos.

## CICOARE (*Cichorium inthybus* L.) - Fam. *Compositae (Asteraceae)*

*Alte denumiri populare*: cicoară, cicoare de câmp, cicoare de vară, cicoare sălbatică, cicorie amară, cociţă, doruleţ, dudău, floarea-secerei, încingătoare, mestică, scai voinicesc, scăluşeţ de casă, sporiş.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, tulpina erectă, înaltă de 30-120 cm, ramificată. Frunzele din rozetă sunt peţiolate, verzi închis, cu limbul oval-lanceolat, adânc şi neregulat-crestat. Flori albastre. Înfloreşte în VII-IX. Fruct achenă cu papus foarte scurt.

CICOARE

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită de la câmpie până la munte, prin pajişti (mai ales, izlazuri), pe marginea drumurilor şi a căilor ferate. Are cerinţe mari faţă de umiditate şi luminozitate. Preferă soluri cu textură mijlocie sau uşoară, fertile, bogate în humus, profunde, cu reacţie neutră.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Cichorii*), rădăcinile (*Radix Cichorii*).
*Perioada de recoltare*: partea aeriană - în VII-VIII; rădăcinile în IX-X.

Scanned with OKEN Scanner

*Principii active*: proteine, lipide, celuloză, substanţe minerale cu K, Na, P, Ca, Cl, S, Mg, substanţe organice ca: inulină, intibină, colină, ruzine, tanin, ulei volatil. ***Boli în care este utilizată - uz intern***: angiocolită, colecistită, constipaţie, astm, bronşită, dischinezie biliară, furunculoză, helmintiază, hepatită cronică, insuficienţă cardiacă, tuse, edem, acnee, gută, seboree, febră, reumatism, dureri de stomac, dureri de cap, diureză; ***uz extern***: vindecarea rănilor şi tăieturilor.

## CIMBRIŞOR (*Thymus serpyllum*) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: balsamă, buruiană de balsam, cimbrişor de câmp, cimbrişor sălbatic, cimbru păsăresc, cimbru sălbatic, cimbrul târlit, cimbrul ciobanului, iarba-cucului, lămâiţă, pimou, sărpun, schinduf, serpunel, simbru, sumuduc, şerpunel, tămâiţă, timian, timişor, ţimbrişoare.

*CIMBRIŞOR*

*Cum recunoaştem planta?*
Subarbust spontan care prezintă o rădăcină pivitantă, tulpini repente, lignificate la bază, cu patru muchii, acoperite cu peri fini. Frunze ovale sau alungit-eliptice, opuse, cu pungi secretoare. Flori roz-violacee, grupate în inflorescenţe globuloase. Înfloreşte în V-IX. Fructele nucule foarte mici.

*Ecologie şi răspândire*: soluri aride, pietroase, nisipoase cu expoziţie sudică, fără apă stagnantă; în fânețe, din zona de deal şi munte (PL. II).
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene (*Herba Serpyli*).
*Perioada de recoltare*: V-IX.
*Principii active*: ulei volatil, timol, cineol, acid ursolic, cafeic, tanin, derivaţi flavonici, substanţe amare, serpilină, acid malic, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: rinite cronice, lepră, enterocolite, dispepsii, viermi intestinali, boli hepatice, bronşită, astm bronşic, laringite, traheite, tuse convulsivă, anemie, tonic nervos (paralizie, apoplexie, scleroză în plăci, trofie musculară), reconfortant general, epilepsie, alcoolism, afecţiuni renale, afecţiuni cardiace, gripă, guturai, stimularea secreţiei de lapte, vomă, abcese; ***uz extern***: răni şi ulceraţii tegumentare, rinite cronice, reumatism, crampe abdominale, stomacale şi menstruale, spasme ale organelor pelviene (genitale).

## CIMBRU (*Thymus vulgaris* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: cimbrişor, cimbrişor grecesc, cimbru adevărat, cimbru bun, cimbru de grădină, cimbru mirositor, iarba-cucului, iarbă de lămâioară, lămâioară, lămâiţă.

*Cum recunoaştem planta?*
Subarbust de formă globuloasă, formând tufe, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă; spre maturitate se ramifică abundent. Tulpina groasă erectă, lemnoasă, cenuşie la bază, înaltă de 10-50 cm. Frunze mici, liniare sau eliptice - lanceolate, opuse, cu margini răsucite, pe faţa inferioară scurt-păroase, scurt-peţiolate. Flori mici, la subsuoara frunzelor supe-

Scanned with OKEN Scanner

rioare, rezultând inflorescenţe spiciforme. Înfloreşte în V-X. Fructe nucule elipsoidale, brune, grupate câte patru.

*CIMBRU*

*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată pe soluri aride, nisipoase, din zona de câmpie până în cea montană.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Thymi vulgaris*).
*Perioada de recoltare*: IV - înainte de înflorire.
*Principii active*: ulei eteric format din timol, carvacrol, hidrocarburi terpenice, acid palmitic, stearic, oleic, linoleic.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: enterocolite, helmintiaze, stimularea funcţiei hepatice, tuse convulsivă; ***uz extern***: răni, ulceraţii, stimularea circulaţiei periferice.

## CIMBRU DE GRĂDINĂ (*Satureja hortensis* L.) - Fam. *Lamiaceae*

*Alte denumiri populare*: cimbru adevărat, cimbru bun, cimbru mirositor, lămâioară, lămâiţă.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă ramificată. Tulpina erectă, lignificată la bază, ramificată sub formă de tufă, înaltă până la 35-40 cm. Frunze liniar-lanceolate, cu marginea întreagă. Flori mici, albe-roz, scurt pedicelate, grupate câte 3-6 la un loc. Înfloreşte în VII-X. Fructe nucule ovoidale, trunchiate, netede, brune sau cenuşii-verzui.
*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată, care preferă soluri bogate în humus, fertile, expuse la soare, nepretenţioasă faţă de lumină şi umiditate. Se cultivă în toată ţara.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Saturejae*).
*Perioada de recoltare*: VI-VII.
*Principii active*: substanţe azotoase, celuloză, uleiuri eterice, acid ursolic, oleanolic, tanin, mucilagii, rezine, sitsterină, vitaminele $B_1$, C.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: eliminarea gazelor din intestin, expectorant şi astringent, anorexie, bronşite cronice, antidiareic, enterocolite, insuficienţă hepatică, tuse convulsivă.

## CIMIŞIR (*Buxus sempervirens* L.) - Fam. *Buxaceae*

*Alte denumiri populare*: băngiu, bănuleţ, bănuţei, bucel, cimişeriu, cimşir, cletaică, coacăze, drogoniţe, iedere, lemnul-Domnului, merişor turcesc, poapang, puspan, simşir, sospain, verdeaţă.

*Cum recunoaştem planta?*
Arbust, înalt până la 6 m, prezentând în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina ramificată. Lujerii verzi în patru muchii. Frunze opuse, simple, persistente, mici de 1-3 cm, pieloase, eliptice sau ovate, pe faţa superioară lucioase, verzi-închis, pe dos verzi-gălbui. Flori monoice, apetale. Fruct capsulă globuloasă.

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândrie*: arbust cultivat prin parcuri şi grădini ca plantă ornamentală.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele şi ramurile tinere.
*Perioada de recoltare*: IV-V.
*Principii active*: buxenină G.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: gută, reumatism, cancer, presbiţie.

## CINSTEŢ (*Salvia glutinosa* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: brânca-porcului, cocean căpresc, dumbravnicul-calului, jale, jaleş, iarba lui Sf. Ion. lipan, lăpuş, medunet, şerlai, urechea-porcului.

*CINSTEŢ*

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom oblic gros. Tulpini simple, uneori ramificate, înalte până la 120 cm. Frunze simple, cordate, marginea dinţată, vârful ascuţit, cu peţiolul lung şi păros. Flori galbene-sulfurii, grupate într-o inflorescenţă simplă. Înfloreşte în VI-VIII. Fructe nucule ovoidale, brune, netede.
*Ecologie şi răspândire*: păduri umbroase, pe lângă pâraie, văi, mai ales, în regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcinile şi tulpinile florifere.
*Perioada de recoltare*: VI.
*Principii active*: planta a fost puţin studiată.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: înlăturarea ameţelilor; ***uz extern***: dureri de cap şi reumatism.

## CIOCUL-BERZEI (*Erodium cicutarium* L.) - Fam. *Geraniaceae*

*Alte denumiri populare*: clonţul-cocostârcului, cucute, cumătră, floarea-vinului, gherghetin, iarba-şoarecului, muşcată, muşcata-vinului, năprasnică, pălăria-cucului, pliscul-berzei, pliscul-cocorului, poala Sf. Mării, priboi.

*CIOCUL -BERZEI*

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee, anuală sau bienală, care prezintă în sol o rădăcină fasciculată, tulpină rămuroasă, înaltă până la 50 cm, păroasă. Frunze penate la locul de prin-

Scanned with OKEN Scanner

dere pe tulpină. Flori liliachii-roz, rar albe, dispuse în inflorescenţe lungi. Înfloreşte în VI-XI. Fructul cu rostrul lung de 2-5 cm acoperit cu peri.
*Ecologie şi răspândire*: câmpii, izlazuri, grădini, curţi, locuri ruderale, margini de drumuri; în toate regiunile ţării.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele şi florile.
*Perioada de recoltare*: VI-XI.
*Principii active*: substanţe tanante, ceruri, lipide, tiramină, histamină.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: reglarea ciclului menstrual, hemostatic, acţiune ocitocică, provocând contracţiile musculaturii uterine.

## CIREŞ (*Cerasum avium* L.) - - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: ceră, pădureţ, cerăş păsăresc, cireşe, cireş păsăresc, cireş sălbatic, ciureş, mălin, mălin păsăresc, mocru, vascuşoară, vişin.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbore care prezintă în sol o rădăcină puternic ramificată. Tulpina dreaptă, înaltă până la 20 m, scoarţa netedă ce se exfoliază în fâşii circulare. Frunze alterne mari, ovate. Flori albe, lung pedunculate, dispuse câte 3-6 în fascicule. Înfloreşte în IV-V. Fructe drupe globuloase, roşii-negricioase.
*Ecologie şi răspândire*: specia preferă soluri uşoare, nisipoase, reavene, brun-roşcate de pădure, cernoziomuri. Este întâlnită prin păduri, tufişuri, pe coaste însorite, grohotişuri, de la câmpie până la etajul montan.
*Organul vegetal utilizat*: fructele coapte şi cozile lor (*Stipites Cerasorum*).
*Perioada de recoltare*: V-VI.
*Principii active*: zaharuri, acizi organici, pectine, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, săruri minerale de Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Cl, S (fructele); mici cantităţi de taninuri de natură cafenică, flavonoizi, săruri de potasiu (cozile).
***Boli în care este utilizată - uz intern***: obezitate, artritism, afecţiuni renale, colite de fermentaţie, ateroscleroză, litiază biliară, hepatită, diaree, pielite, pielonefrite, cistite.

**CIROZĂ HEPATICĂ** - boală a ficatului caracterizată prin degenerarea ţesutului hepatic, ceea ce duce la scăderea în volum, deformarea şi atrofia organului. Se împiedică astfel circulaţia sângelui până la nivelul celulelor ficatului şi se instalează insuficienţa hepatică. Este urmarea inflamaţiilor hepatice, în special de natură infecţioasă, a abuzului de alcool, intoxicaţiilor cu arsen sau fosfor sau a unor tulburări circulatorii cronice.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, cătina albă, cicoarea, ienupărul, jaleşul, lămâile, obligeana, orzul verde, păpădia, ridichea, rostopasca, strugurii, varza.

REŢETE - UZ INTERN
*Anghinarea* - infuzie din 2 linguriţe de frunze la 300 ml de apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute. Se bea fracţionat, de trei ori pe zi, înaintea meselor principale. După 10 zile se măreşte doza la patru linguriţe, iar după alte 10 zile, la cinci linguriţe. După o pauză de o lună cura se reîncepe.
*Cătina albă* - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml de apă clocotită. Se ia o lingură, din trei în trei ore, în timpul unei zile. Se repetă zilnic până la completa ameliorare.
*Cicoarea* - infuzie dintr-o linguriţă de rădăcini mărunţite la 250 ml de apă clocotită. Se iau 6 linguri pe zi.
*Ienupărul* - se consumă zilnic circa 10-15 fructe proaspete.

Scanned with OKEN Scanner

*Jaleşul* - infuzie dintr-o lingură de frunze la 250 ml de apă clocotită. Se iau 6 linguri pe zi.
*Lămâile* - se face o cură de lămâi proaspete cu miere de albine.
*Obligeana* - infuzie dintr-o lingură de rizom la 250 ml de apă. Se iau 6 linguri pe zi.
*Orzul verde* - se consumă zilnic 250 g de orz verde.
*Păpădia* - infuzie dintr-o lingură de rădăcini sau părţi aeriene mărunţite la 250 ml de apă. Se iau 6 linguri pe zi.
*Rostopasca* - infuzie dintr-o jumătate de linguriţă de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se ia o lingură, din trei în trei ore, în timpul unei zile. Se repetă zilnic până la completa ameliorare.
*Strugurii* - cură zilnică de 1-2 kg.

REŢETE - UZ EXTERN
*Ridichile* - se rad şi se aplică sub formă de cataplasme pe abdomen.
*Varza* - foi de varză strivite, aplicate sub formă de cataplasme în zona ficatului.

**CISTITĂ** - inflamaţie a vezicii urinare, produsă datorită unei infecţii, ascendente sau descendente, pe uretră sau ureter, sau datorită stagnării urinei, a unor microbi ori substanţe toxice. Evoluează, acut sau cronic, cu sensibilitate şi dureri în hipogastru şi micţiuni frecvente.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, bozul, călţunaşii, cireşul, coacăzul negru, coada-calului, coada-şoricelului, dudul, fasolea, feciorica, fragul, iarba grasă, inul, macul, mături, merişorul, mesteacănul, mierea-ursului, morcovul, muşeţelul, nalba de cultură, nalba mică, osul-iepurelui, ovăzul, păpădia, pătrunjelul, pinul, pirul, plămânărica, plopul negru, porumbul, rostopasca, sfecla roşie, socul, splinuţa, strugurii-ursului, sunătoarea, ţintaura, urzica, valeriana, zămoşiţa.

REŢETE - UZ INTERN
*Afinul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate, mărunţite sau pulbere, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Bozul* - decocot din 2 vârfuri de cuţit din pulbere de rizom şi rădăcini la o cană cu apă fierbinte (200 ml). Se bea dimineaţa şi seara câte o jumătate de cană.
*Călţunaşii* - suc proaspăt obţinut prin zdrobirea părţilor aeriene şi stoarcerea lor. Se beau fracţionat, 2 linguri pe zi.
*Cireşul* - decoct dintr-un pumn de cozi de cireşe (100 g) la 600 ml de apă rece. Se fiberb 15 minute. Se bea fracţionat, în cursul unei zile, în 3-4 reprize.
*Coacăzul negru* - infuzie din 2 linguriţe de frunze uscate mărunţie, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi înainte de mese.
*Coada-calului* - decoct din 4-5 linguriţe de plantă mărunţită la 1,5 l de apă. Se beau 2-3- căni pe zi.
*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguriţe de flori la 500 ml de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.
*Dudul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Fasolea* - decoct dintr-o lingură de teci la o cană de apă (200 ml). Se beau 3 căni pe zi.
Extracţie dublă: macerare la rece, 6-8 ore la 4 linguriţe de teci, într-un litru de apă, care se fierbe până scade la jumătate. Se bea în cursul unei zile.
*Feciorica* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml).

Scanned with OKEN Scanner

Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.
*Fragul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze mărunţite la 200 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.
*Iarba grasă* - infuzie din 20-30 g frunze peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute. Se beau 3-4 ceşti pe zi.
*Inul* - macerat dintr-o linguriţă de seminţe în 100 ml de apă, timp de o jumătate de oră (se adaugă o feliuţă de lămâie).
*Merişorul* - decoct dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Mierea-ursului* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată la o cană de apă (250 ml). Se bea 2-3 căni pe zi.
*Morcovul* - suc proaspăt obţinut prin presare cu mixerul. Se bea 300 g pe zi.
*Nalba de cultură* - infuzie dintr-o linguriţă de flori şi frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Nalba mică* - infuzie dintr-o linguriţă de flori şi frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Osul-iepurelui* - decoct dintr-o linguriţă de rădăcini la o cană cu apă (200 ml). Se beau 3 căni pe zi.
*Păpădia* - infuzie din 1-2 linguriţe plantă întreagă, uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Pinul* - infuzie dintr-o linguriţă de muguri la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Plămânărica* - infuzie dintr-o lingură de pulbere frunze sau frunze uscate mărunţite la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbul* - infuzie din 1-2 linguriţe de mătase de porumb la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3- căni pe zi.
*Muşeţelul* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă ( 250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Sfecla roşie* - suc obţinut prin presare şi consumat 300 g zilnic.
*Socul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.
*Splinuţa* - infuzie dintr-o linguriţă de vârfuri înflorite, uscate şi mărunţite, la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 12 ore şi apoi se strecoară. Se beau fracţionat 1-2 căni pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Zămoşiţa* - infuzie dintr-o linguriţă de amestec în părţi egale de pulbere plantă şi *izmă*, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Plopul negru* - infuzie din 1-2 linguriţe de muguri la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Osul-iepurelui* - rădăcină (30 g), *pir* - rizomi (20 g), *rostopască* - planta întreagă (10 g), *ţintaură* - planta întreagă (20 g), *valeriană* - rădăcini (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
**2.** *Merişor* - frunze (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *pătrunjel* - seminţe (20 g), *coada-calului* - planta verde (20 g) - decoct din patru linguriţe de amestec la 500 ml de apă. Se beau 3 ceşti pe zi.
**3.** *Cireşe* - cozi (20 g), *porumb* - mătase (20 g), *mac* - capsule (20 g), *coacăz negru* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o

Scanned with OKEN Scanner

lingură de amestec la 250 ml de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

**4.** *Mesteacăn* - frunze (10 g), *sunătoare* - plantă (10 g), *rostopască* - plantă (10 g), *coada-calului* - planta verde (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.

**5.** *Mesteacăn* - frunze (10 g), *ovăz* - paie (10 g), *mături* - plantă (10 g), *pir* - rădăcini (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se fierbe 5 minute, se strecoară. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

**6.** *Merişor* - frunze (10 g), *fasole* - teci (5 g), *pătrunjel* - seminţe (5 g), *mesteacăn* - frunze (5 g), *splinuţă* - plantă (5 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la 250 ml de apă. Se fierbe 10 minute, se strecoară şi se beau 2-3 căni pe zi.

## CIUBOŢICA-CUCULUI (*Primula veris* L.) - Fam. *Primulaceae*

*Alte denumiri populare*: aglică, aglice, agliş, agliţ, agricea, anchicel, andicel, anghelină, anglicei, calce, calţă, cinci clopoţele, cinci foi, ciubotele-cucului, ciobotă mică, cizma-cucului, ogliciu, oglicei, talpa-gâştei, ţâţa-caprei, ţâţa-oii, ţâţa-vacii, urechiţa-ursului.

*Cum recunoaştem planta*?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom cilindric, din care pornesc rădăcini adventive dese, subţiri, ramificate. La suprafaţa solului din rizom se formează o rozetă de frunze eliptic-ovale, pe faţa inferioară des-păroase şi cu nervuri proeminente. Tulpina floriferă înaltă de 25-30 cm poartă 6-18 flori galbene-aurii, catifelate, păroase, cu corola tubuloasă, grupate într-o umbelă simplă. Înfloreşte în IV-V. Fruct capsulă elipsoidală, cu seminţe brune.

*Ecologie şi răspândire*: plantă comună prin pajişti, fâneţe, păşuni însorite, poieni, livezi, lunci din regiunea dealurilor până în etajul alpin.

*Organul vegetal utilizat*: rizomul cu rădăcinile şi florile.

*Perioada de recoltare*: primăvara devreme (IV-V) sau toamna târziu (Ix-X) pentru rizom şi rădăcini; florile în IV-V.

*CIUBOŢICA-CUCULUI*

*Principii active*: saponozide, triterpenice (primulina, acid primulinic), amidon, zaharuri, heterozide, ulei volatil, enzime, tanoide, flavonoide, săruri minerale.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: tuse, rinite, rinosinuzite, pneumonie, bronşite, gripă, guturai, artrită (gută), boli reumatice, nevralgii, tonic nervos, astm bronşic, afecţiuni cardiace (inflamaţia miocardului), apoplexie, calculi vezicali; ***uz extern***: hemoragii externe, tratarea rănilor, dureri de măsele şi de cap.

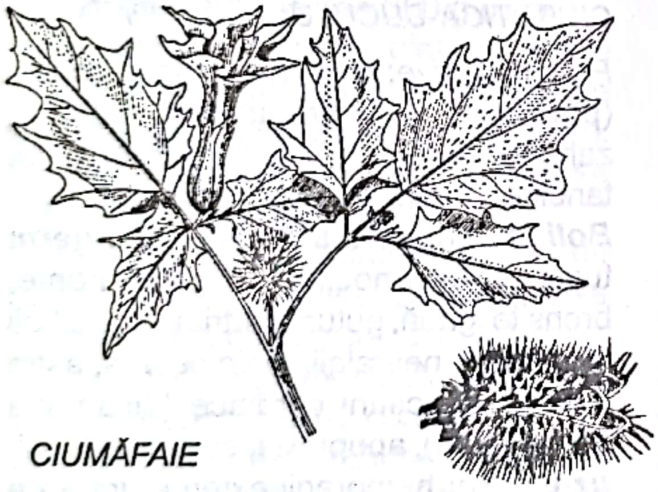
## CIUMĂFAIE (*Datura stramonium*) - Fam. *Solanaceae*

*Alte denumiri populare*: alaur, arici, bolăndăriţă, bolundare, buruian, buruiană bolundă, buruiană ca capul-câinelui, cimohaie, ciumăfaia-cucului, ciuma-fetei, ciumăfoaie, ciumare, corcută, cornută, durducan, iarba-dracului, loar, laur, laur porcesc, măr ghimpos, măr spinos,

Scanned with OKEN Scanner

mărul- porcului, măslog, mandragună, mătrăgună, mătrăguna-gunoiului, nebunariță, nebuneală, papuc, părul-porcului, pleasca, porc, pocnitoare, porculeț, purcei, sarsalan, tătură, turbare, turbare cornută, turbăciunea-câinelui, turbărie.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă cu numeroase ramificații răspândite în stratul superficial al solului. Tulpina erectă, cilindrică, glabră, ramificată în apropierea solului, înaltă între 20-12- cm. Frunze ovate, mari pe margini sinuate şi inegal dințate, lung pețiolate. Flori albe, mari, în formă de pâlnie, lung-pedunculate. Înfloreşte în VI-VIII. Fruct capsulă ovală, acoperită cu țepi lungi, care la maturitate se deschide în patru valve.



*CIUMĂFAIE*

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită pe locuri ruderale, în jurul caselor, maidanelor, dărâmăturilor, pe terenuri cultivate, uneori prin malştini, de la câmpie până la munte. Se instalează pe soluri bogate în azot, cu o umiditate ridicată; nu suportă seceta.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Stramonii*).
*Perioada de recoltare*: VI-IX când este înflorită.

*Principii active*: alcaloizi tropanici ca hiosciamină şi scopolamină, atropină, norscopolamină, noratropină, apoatropină, scopină, scopulină, baze volatile, aminoacizi, enzime, acizi organici ş.a.
***Boli în care se utilizează - uz intern***: astm bronşic.

## CIUMĂREA (*Galega officinalis* L.) - Fam. *Leguminoasae* (*Fabaceae*)

*Alte denumiri populare*: bican de pădure, bobițel, ciumar, iarba-ciumei, scrântitoare, unghia-găii.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină ramificată. Tulpina erectă, fistuloasă, glabră, înaltă până la 100 cm. Frunze imparipent compuse cu 11-17 foliole lanceolate sau liniar-lanceolate, glabre. Flori liliachii sau albastre-liliachii, rar albe, grupate în raceme. Înfloreşte în VII-VIII. Fruct păstaie glabră, slab gâtuită între semințe.

*CIUMĂREA*

*Ecologie şi răspândire*: în toată țara prin lunci, livezi, şanțuri, malul apelor, păşuni umede.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene (*Herba Galegae*).
*Perioada de recoltare*: VI-VIII în timpul înfloririi.
*Principii active*: galegină, guanidină, acid pipecolinic, derivaţi flavonici, saponozide, tanin, substanţe amare ş.a.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: acţiune galactogenă, hipoglicemiantă, antibiotică, diuretică, diaforetică, antiepileptică, antihelmintică.

**CLIMACTERIU** - încetarea funcţiei glandelor genitale.
*Climacteriul la femei* se numeşte *menopauză*; apare în jurul vârstei de 50 de ani (între 45 şi 55 ani) şi este caracterizat prin oprirea menstruaţiei, a funcţiei generative şi prin apariţia unei serii de simptome neuroviscerale: bufeuri de căldură urmate de transpiraţii, excitabilitate anormală, nervozitate, tulburări de ritm cardiac, hipertonie, tulburări de somn, ameţeli, cefalee şi altele.
Climacteriul poate fi spontan sau artificial (datorită extirpării ovarelor, din cauza unei tumori, provocat de un tratament cu raze roentgen, în urma unui avort etc.).
*Climacteriul la bărbaţi* se numeşte şi *andropauză*; apare mai târziu, către 60-70 ani, de obicei cu simptome mult mai atenuate. Involuţia senilă a testiculelor se produce mai lent decât a ovarelor, dar şi la bărbaţi pot apărea simptome morbide: buferuri, tulburări de memorie, de somn, circulatorii, potenţă diminuată, stări depresive etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: păducelul, porumbarul, talpa-gâştei, urzica moartă.

REŢETE - UZ INTERN
*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori, frunze sau fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
Tinctură din 20 g flori, frunze sau fructe macerate timp de 10 zile în 100 ml de alcool. Se iau câte 15 picături, de trei ori pe zi.
*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Talpa-gâştei* - infuzie din 3 linguri de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se iau 3-5 linguri pe zi.
*Urzica moartă* - infuzie dintr-o linguriţă de flori sau o linguriţă de pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

**COACĂZ NEGRU (*Ribes nigrum* L.) - Fam. *Grossulariaceae***
*Alte denumiri populare*: agriş negru, coacăză neagră, pomişoară neagră, smordin, smordină neagră, strugurei negri, struguri negri.

*COACĂZ NEGRU*

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust cu frunze alterne, 3-5 lobate, pe dos cu glande galbene mirositoare şi

Scanned with OKEN Scanner

nervuri pubescente. Flori galbene-verzui (roşii în interior), campanulate, dispuse în raceme pendule. Înfloreşte în IV-V. Fructul o bacă globuloasă, neagră.
*Ecologie şi răspândire*: păduri montane şi subalpine, în locuri umede, mlăştinoase şi umbroase, în lungul pâraielor. Deseori cultivat ca plantă alimentară şi medicinală.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Ribis nigri*) şi fructele mature (*Fructus Ribis nigri*).
*Perioada de recoltare*: frunzele în V-VI la înflorire; fructele la maturitate.
*Principii active*: zaharuri, acizi organici (citric, malic), K, Na, Ca, Fe, P, Cl, caroten, vitaminele $B_1$, C, PP, antocianin-flavonozide. Frunzele conţin taninuri, rutozid, vitamina C, ulei volatil.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: ateroscleroză, arterită, trombageită obliterantă, hipertensiune, litiază urică, reumatism, gută, rinite, rinosinuzite, alcoolism, afecţiuni cardiace, sedativ, hipotensiv, diuretic; ***uz extern***: reumatism, crăpături de piele, artroze, periartrită scapulohumerală.

## COACĂZ ROŞU (*Ribes rubrum* L.) - Fam. *Grossulariaceae*

*Alte denumiri populare*: acriş roşu, agreaşă, agriş, agriş pomuşoară, agurei, ouă frăţească, bomboană, broboană, burbane, coacăză, frangostafilă, gonghicioase, păltinele, păltinele roşii, poame, pomişoară, pomişor, ribuţe, ribiză, ribizlă, ribizle albe, ribizle roşii, roşintine, rozincini, smordină, smordină roşie, strugurași, strugurași roşii, strugurei, strugurei roşii, struguri, struguriţă.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust tufos care prezintă în sol o rădăcină superficială, bogat ramificată, iar aerian o tulpină erectă, înaltă până la 1,50 m. Frunze subrotunde, spre bază trunchiate, cu 2-5 lobi biseriaţi, lung peţiolate. Flori mici, verzui, cu nuanţă roşiatică, grupate câte 5-27 într-un racem relativ lung. Înfloreşte în IV-V. Fructul bacă roşie, albă sau roz, netedă.
*Ecologie şi răspândire*: arbust spontan sau cultivat pe soluri luto-nisipoase sau nisipo-lutoase, reavăne, în păduri şi poieni.
*Organul vegetal utilizat*: fructele.
*Perioada de recoltare*: V-VI.
*Principii active*: zaharuri, acizi organici, proteine, calciu, fier, fosfor, potasiu, sodiu, zinc, cupru, caroten, vitaminele $B_1$, $B_2$, C, PP.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: tonic, stomahic.

## COADA-CALULUI (*Equisetum arvense* L.) - Fam. *Equisetaceae*

*Alte denumiri populare*: barba-sasului, barba ursului, bota-calului, bota-cucului, brădişor, coadă goală, coada-iepei, coada-mânzului, coada-şopârlei, codaie, iarbă de cositor, mânzoaică, nodăţică, opintici, părul-porcului, peria-ursului, şiruşiţă.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol numeroase rădăcini adventive pornite dintr-un rizom articulat, cu tuberculi de mărimea unei alune. Din rizom cresc anual tulpini fertile de primăvară şi sterile de vară. Tulpina fertilă este mică, de 5-15 cm înălţime, articulată, neramificată, la noduri cu frunze solzoase brunii unite într-o teacă. Terminal poartă un spic sporifer. După diseminarea sporilor, tulpinile fertile se usucă. Apar în IV-V. Tulpina sterilă, verde, asimilatoare, erectă de 20-80 cm înălţime, se formează după dispariţia tulpinii fertile. Este articulată, la noduri cu frunze mici, uninerve, unite într-o teacă mică (PL. II).

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: pe lunci umede, tinoave, pe marginea apelor de munte, râpi, terenuri apoase, pe terasamentul căilor ferate, ca buruiană în culturi, de la câmpie până în regiunea montană.

*COADA - CALULUI*

*Organul vegetal utilizat*: tulpinile aeriene sterile (*Herba Equiseti*).
*Perioada de recoltare*: VII-X.
*Principii active*: acid silicic, equisetonină, gluteolină, izoquercetină, alcaloizi (metoxipiridina, nicotina, palustrina, palustridina), glicozide, sitosterol, acid malic, oxalic, gliceride ale acizilor stearic, linoleic, linolic, oleic, vitamina C, săruri de potasiu.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: gastrite hiperacide, ulcer gastric, insuficienţă cardiacă, tuse, bronşite, tuberculoză pulmonară, boli renale şi vezicale, nisip la rinichi, calcul renal şi vezical, diureză, gută, anemie, hemoragii uterine, hiperaciditate gastrică, boli hepatice, boli cardiace, dureri reumatice, diaree, hemoragii, abcese canceroase, osteoporoză; ***uz extern***: inflamaţiile bazinetului renal, pionefrită, contuzii, răni, tulburări de vedere, ulcer varicos, erupţii cutanate însoţite de mâncărimi, ulceraţii canceroase, pecingine, hemoroizi şi noduli hemoroidali, inflamaţii purulente ale patului unghiilor, reducerea transpiraţiei picioarelor.

## COADA-RACULUI (*Potentilla anserina* L.) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: argentină, argindeană, arginţică, arginţei, buboasă, buruiană de scrinte, buruiana-junghiurilor, coada-dracului, forostoi, iarba-gâştei, iarba-scrântiturii, iolut, sclintiţă, scrintitoare de baltă, scrânteală, troscot, vintricea, zolotnic.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, cilindric, din care pornesc numeroase rădăcini adventive filamentoase. Tulpini aeriene lungi, subţiri, repente, înrădăcinate la noduri. Frunze penate, argintii cel puţin pe dos, cu lobii dinţaţi. Flori galbene-aurii, cu cinci petale libere şi pedicel lung. Înfloreşte în V-IX. Fructe poliachene cu stiluri persistente.

*COADA - RACULUI*

*Ecologie şi răspândire*: locuri nisipoase şi pietroase din lungul râurilor, marginea lacurilor, fâneţe umede, şanţuri, de la câmpie până în zona montană (1300-1500 m).
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Anserinae*).
*Perioada de recoltare*: V-IX - în timpul înfloritului.
*Principii active*: tanin, ulei volatil, substanţe amare, mucilagii, flavonoide, săruri minerale.

Scanned with OKEN Scanner

***Boli în care este utilizată - uz intern***: anemie, arterite, menstre abundente, menstre cu dureri, colici gastrici, enterocolite, diaree, calculoză renală, pancreatite, apendicită, gută, artrită, metroanexită, metrite ulcerate; ***uz extern***: gingivite, leucoree (candidoze, infecții streptostafilococice), stomatită.

## COADA-ŞORICELULUI (*Achillea millefolium* L.) - Fam. *Asteraceae*

*Alte denumiri populare*: alunele, brădățel, ciureşică, coada-şoarecii, coada-hârtului, crestătea, cricalic, iarba-oilor, iarba-şoarecelui, iarbă strănutătoare, prisnel, rotățele albe, sorocină, sorecie.

*COADA - ŞORICELULUI*

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lignificat, repent, cu stoloni subterani. Tulpina erectă, glabră sau uşor păroasă, striată, simplă sau ramificată în partea superioară, înaltă până la 80 cm. Frunze alterne, de 2-3 ori penat-sectate, uşor-păroase. Flori dispuse în inflorescențe ovoide. Florile marginale sunt albe, mai rar roz, ligulate, cele centrale tubuloase, hermafrodite. Înfloreşte în VI-IX. Fructe achene mici.
*Ecologie şi răspândire*: fânețe, poieni, margini de pădure, drum şi căi ferate, soluri nisipoase relativ umede, însorite sau umbrite; de la câmpie până în regiunea subalpină.
*Organul vegetal utilizat*: inflorescențele (*Flores Millefolii*), partea aeriană a plantei (*Herba Millefolii*).
*Perioada de recoltare*: VI-IX, în perioada înfloririi.
*Principii active*: ulei volatil, acizii achileic, formic, acetic, aconitic, ascorbic, folic, propionic, valerianic, palmitic, stearic, miristic, linoleic, succinic, cafeic, alcool etilic, metilic, azulene, flavone, maltoză, zaharoză, glucoză, arabinoză, galactoză, dextrine, aminoacizi, proteine, taninuri, substanțe minerale ca săruri de Fe, Mn, Zn, Cu, Ni, Ca.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: stimularea poftei de mâncare, anorexie, bronşite, tuse, rinite, rinosinuzite alergice, alergii, sedativ, colici hepato-biliare, dischinezie biliară, balonări (meteorism), cistite, menstre neregulate şi dureroase, metroanexite, ascaridioză, ulcer gastric, ulcer duodenal, cancer al organelor pelviene, congestie cerebrală, boli de ochi, hemoragii nazale, osteoporoză, hemoragii stomacale; ***uz extern***: afecțiuni vasculare, eczeme, arsuri, contuzii, răni purulente, ulcerații, hemoroizi, fisurile sânilor, abcese dentare, astm bronşic, mâncărimi vaginale, inflamații ale ovarelor, leucoree, prolaps uterin.

**COLAGOG** - care stimulează contracția veziculei biliare şi evacuarea bilei în intestin.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, cimbrişorul, cimbrul de cultură, coada-calului, păpădia, porumbarul, rostopasca, salcâmul, săpunărița,

Scanned with OKEN Scanner

trei-frați-pătați, turița mare, țintaura, ungurașul, volbura.

REȚETE - UZ INTERN

*Anghinarea* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 minute şi apoi se strecoară. Cantitatea se bea dimineața pe stomacul gol.

*Cimbrişorul* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la o cană de apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Cimbrul de cultură* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi prin înghițituri rare.

*Coada-calului* - decoct dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Păpădia* - decoct din 1-2 lingurițe de pulbere obținută din planta întreagă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă în clocot (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Rostopasca* - infuzie din 5 g plantă mărunțită la 1 litru de apă. Se pune la fiert timp de 5 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, ceaiul îndulcindu-se cu miere de albine.

*Salcâmul* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se strecoară şi se beau 2 căni pe zi după mesele principale.

*Săpunarița* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere din rizom la un pahar cu apă (250 ml). Se lasă la macerat 6-8 ore şi apoi se fierbe. Se strecoară şi se bea cantitatea într-o zi.

*Trei-frați-pătați* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Turița mare* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi înainte de mâncare.

*Țintaura* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea un sfert de cană cu 30 minute înainte de masă.

*Ungurașul* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Volbura* - infuzie din 2 lingurițe cu pulbere de plantă sau plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea cantitatea dimineața pe stomacul gol.

***Atenție!*** - diverse rețete de ceaiuri colagoge le găsiți la capitolul *Ceaiuri medicinale*.

**COLECISTITĂ** - inflamație, acută sau cronică, a veziculei biliare, provocată fie prin infecții bacteriene, fie prin prezența calculilor biliari.

Forma acută provoacă dureri violente sub rebordul costal drept, febră, grețuri, vărsături. În perioada crizei, vezicula biliară îşi măreşte volumul, de aceea poate fi palpată.

Forma cronică apare periodic, însoțită de crize şi provoacă tulburări dispeptice permanente.

Scanned with OKEN Scanner

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, cicoarea, cimbrişorul, cimbrul de cultură, coada-calului, coada-şoricelului, feniculul, fragul, frasinul, gălbenelele, ghinţura, iarba-mare, izma, levănţica, măceşul, muşeţelul, păpădia, porumbul, rosmarinul, rostopasca, salcâmul, săpunăriţa, silnicul, siminocul, sunătoarea, talpa-gâştei, teiul, trei-fraţi-pătaţi, trifoiştea de baltă, troscotul, turiţa mare, unguraşul, valeriana, volbura.

REŢETE - UZ INTERN

*Anghinarea* - infuzie din 2 linguriţe de plantă la 300 ml de apă clocotită. Se îndulceşte cu miere de albine. Se beau trei căni pe zi înaintea meselor principale.

*Cicoarea* - decoct din două linguriţe de rădăcină mărunţită la 200 ml de apă rece. Se beau 3 căni pe zi.

*Cimbrişorul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.

*Cimbrul de cultură* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană, înghiţitură cu înghiţitură.

*Coada-calului* - decoct din 4-5 linguriţe de plantă mărunţită la 1,5 l de apă. Se fierbe 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau în cursul unei zile, 2 căni de ceai.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori mărunţite la o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea toată cantitatea în 4-5 reprize.

*Feniculul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o cană înainte de mese.

*Fragul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze mărunţite la 200 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.

*Frasinul* - infuzie din 2 linguriţe de flori la 300 ml de apă clocotită. Cantitatea se bea într-o zi fracţionat, înaintea meselor principale.

*Gălbenelele* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă cu pulbere de rizom peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea un sfert de cană înaintea meselor principale.

*Iarba mare* - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunţită la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Izma* - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, reci.

*Levănţica* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Măceşul* - decoct sau infuzie din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

*Muşeţelul* - infuzie din 1-2 linguriţe cu pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minuţe şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi pe stomacul gol.

*Păpădia* - infuzie din 2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi după mesele principale.

*Rosmarinul* - infuzie din două linguriţe de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Rostopasca* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se bea în cursul unei zile, câte 1-2 linguri la 3 ore.

*Salcâmul* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate peste care se toarnă o cană

Scanned with OKEN Scanner

(250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi după mesele principale.
*Săpunăriţa* - macerat la rece dintr-o lingură de rădăcină mărunţită la 250 ml de apă rece. Apoi stă la macerat timp de 8 ore. Se bea o cană pe zi, în mai multe reprize.
*Sunătoarea* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată, mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Turiţa mare* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Sunătoare* - plantă (4 linguri), *păpădie* - flori (2 linguri), *muşeţel* - flori (1 lingură), *siminoc* - flori (1 lingură), *trifoişte de baltă* - frunze (1 lingură), *troscot* - frunze (1 lingură) - infuzie la 500 ml de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** Decoct din 6 linguri de tărâţe de *grâu* şi 3 linguri de seminţe de *in*; se lasă la macerat în 800 ml de apă peste noapte, apoi se fierb 20 minute. Separat, tot 20 de minute, se fierb 400 g *cartofi* într-un litru de apă. Cele două lichide, în prealabil filtrate, se amestecă şi se beau în cursul unei zile, eventual cu suc de lămâie.

**3.** *Coada-şoricelului* - flori (10 g), *fenicul* - fructe (5 g), *levănţică* - flori (10 g), *mentă* - frunze (15 g), *muşeţel* - flori (10 g), *sunătoare* - plantă (10 g), *talpa-gâştei* - plantă (30 g), *valeriană* - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (200 ml). Se beau încet 1-2 căni calde pe zi.

**COLESTEROL** - substanţă de natură lipidică care normal se găseşte în sânge în proporţie de 180-220 g la mie. Creşterea sa exagerată peste limita admisă are drept urmare apariţia aterosclerozei şi a hipertensiunii arteriale.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, brusturele, cireşul, creşuşca, fasolea, grâul-potârnichii, gălbenelele, mesteacănul, păducelul, păpădia, pătlagina, pirul, rostopasca, săpunăriţa, vulturica.

REŢETE - UZ INTERN

*Anghinarea* - infuzie dintr-o lingură de frunze la 500 ml de apă. Jumătate din produs se bea dimineaţa pe stomacul gol, după care se stă în repaus pe partea dreaptă 30 minute. Restul se bea în părţi egale, cu circa 20-30 minute înainte de mesele principale. Se fac cure de 20-30 de zile, cu pauze de câte o lună.
*Mesteacănul* - infuzie din 2 linguri de frunze la o cană de apă (250 ml). În cursul răcirii, se adaugă pentru neutralizare, un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Păpădia* - infuzie din 1-2 linguriţe din rădăcină şi partea aeriană la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, înainte de mese, timp de 2-3 săptămâni.
*Pătlagina* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 200 ml apă clocotită. Se bea câte o lingură la 2 ore.

**CEAI COMPLEX**

*Săpunăriţa* - frunze sau rădăcină (10 g), *gălbenele* - flori (10 g), *brusture* - rădăcini (20 g), *cireş* - cozi (30 g), *fasole* - păstăi (20 g), *grâul-potârnichii* - seminţe (20 g), *vulturică* - planta (20 g), *anghinare* - frunze (25 g), *creţuşcă* - frunze (25 g). Din acest amestec se pun 4 linguri cu vârf într-un recipient. Se toarnă deasupra 4 căni cu apă. Se pune totul la fiert, la flacără potrivită, timp de 3 minute. Se ia recipientul de pe foc, se acoperă cu un capac şi se lasă la infuzat 15 minute. Se

Scanned with OKEN Scanner

strecoară şi din ceaiul rezultat se beau 2 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*M. Messéque* (1970) propune în caz de exces de colesterol efectuarea de băi la mâini şi la picioare, din următorul amestec de plante:

*Anghinare* - frunze (1 pumn), *păducel* - flori (1 pumn), *rostopască* - flori, frunze, tulpini (1 pumn), *pir* - frunze (1 pumn).

**COLICĂ** - durere violentă, abdominală, ce apare brusc sub formă de crize. Ea este de origine variabilă: 1. *gastro-intestinală*; 2. *hepato-biliară*; 3. *renală*.

**COLICĂ GASTRO-INTESTINALĂ** - durere abdominală datorată unei entero-colite, apendicite sau pancreatite.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, angelica, anghinarea, busuiocul, brusturele, chimenul, coada-racului, coada-şoricelului, coriandrul, creţişoara, feniculul, izma, jaleşul de grădină, macul, măghiranul, mătăciunea, muşeţelul, negrilica, obligeana, răchitanul, roinița, salcâmul, sulfina, şovârvul, trifoiul roşu, valeriana, ventrilica.

REŢETE - UZ INTERN

*Anasonul* - infuzie dintr-o linguriță de fructe la 300 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi, în trei reprize, înaintea meselor principale.

*Angelica* - infuzie dintr-o linguriță de rădăcină pisată, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se continuă fierberea încă 5 minute. Se bea o jumătate de cană înainte de mâncare.

*Anghinarea* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din frunze la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Brusturele* - decoct din 3-4 linguri de pulbere de rădăcină la 1 litru de apă clocotită. Se continuă fierberea încă 2 minute la foc scăzut. Se strecoară şi se îndulceşte. Se bea cantitatea în tot timpul zilei.

*Chimenul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi, înaintea meselor principale.

*Coada-racului* - decoct din 2 linguriţe de plantă uscată şi mărunțită la 500 ml de apă. Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduț, în trei reprize, după mesele principale.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori mărunțite la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduță, în cursul unei zile în 4-5 reprize.

*Coriandrul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10 minute şi apoi se strecoară. Se bea cantitatea în cursul unei zile.

*Creţişoara* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Izma* - infuzie dintr-o linguriță de fructe mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi reci.

*Jaleşul de grădină* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Măghiranul* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20

Scanned with OKEN Scanner

minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Mătăciunea* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.
*Muşeţelul* - infuzie din 1-2 linguriţe pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi pe stomacul gol.
*Negrilica* - decoct din 1-2 linguriţe seminţe la 1 litru de vin. Se fierbe 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau câte 1-2 păhărele înainte de masă.
*Obligeana* - infuzie dintr-o lingură şi jumătate (15 g) de rizom uscat şi mărunțit, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Răchitanul* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din plantă sau planta uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Roinița* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Salcâmul* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi după mesele principale.
*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate, şi mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Şovârvul* - infuzie din 2 linguriţe de plantă mărunţită la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită până ce se răceşte. Se bea de 3 ori pe zi câte o ceaşcă, în înghiţituri rare.
*Trifoiul roşu* - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate, mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Valeriana* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea treptat în cursul unei zile.
*Ventrilica* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

**COLICĂ HEPATO-BILIARĂ** - afecțiune a veziculei biliare datorată depunerii de colesterol, pigmenți biliari şi săruri biliare în cavitatea sa. În mod obişnuit calculoza biliară este însoțită de dureri abdominale cu caracter de colică şi de tulburări neuro-vegetative, apărând cu timpul şi infecții biliare. De aceea se recomandă plante cu acțiune antispastică şi coleretic-colagogă, adică de stimulare a formării bilei şi a drenajului biliar.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: albăstrelele, brusturele, cătina mică, coada-şoricelului, frăsinelul, izma, levănțica, porumbul, rostopasca, sunătoarea, turiţa mare.

REȚETE - UZ INTERN
*Albăstrelele* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Brusturele* - decoct din 3 linguri de rădăcini mărunțite la un litru de apă. Întreaga cantitate se bea într-o zi.
*Cătina mică* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 5-

Scanned with OKEN Scanner

10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori mărunţite la o jumătate de litru apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţă în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

*Frăsinelul* - decoct din 1 g pulbere rizom şi rădăcină la 100 ml apă. Se fierbe 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea de 3 ori pe zi câte o ceaşcă.

*Izma* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Levănţica* - infuzie din 1-2 linguriţe flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Porumbul* - infuzie din 2 linguri de mătase de porumb la o cană cu apă. Se beau câte 2 linguri la 2-3 ore.

*Rostopasca* - infuzie dintr-o jumătate de linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană de apă. Se beau 2 linguri la interval de 3 ore, timp de o săptămână, după care se face pauză o săptămână. Doza trebuie respectată, deoarece planta conţine alcaloizi care pot deveni toxici dacă sunt administraţi în cantitate mare.

Pulbere de plantă uscată - câte un sfert de linguriţă, de 4 ori pe zi, timp de o săptămână.

*Sunătoarea* - infuzie dintr-o lingură cu plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Turiţa mare* - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

**COLICĂ RENALĂ** sau **COLICĂ NEFRITICĂ** - provocată de cele mai multe ori prin calculoza renală. Sindromul se caracterizează printr-o durere violentă în zona lombară cu iradiere spre baza coapsei şi tulburări de micţiune.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, bobul, coada-calului, frăsinelul, hameiul, ienupărul, levănţica, măceşul, merişorul, mesteacănul, pirul, plămânărica, plopul negru, porumbul, roiba, şovârvul, sparanghelul, turiţa mare.

REŢETE - UZ INTERN

*Afinul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Bobul* - infuzie din 2 linguri flori la o cană de apă clocotită (200 ml). Se acoperă timp de 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi (dimineaţa, prânz şi seara).

*Coada-calului* - decoct din 4-5 linguriţe de plantă sterilă (verde) la 1,5 litri de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile ca lichid de întreţinere.

*Frăsinelul* - decoct dintr-un gram pulbere de rizom şi rădăcini la 100 ml de apă. Se fierb 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea de trei ori pe zi câte o ceaşcă.

*Hameiul* - infuzie din 2 linguri de conuri mărunţite la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi, în 2-3 reprize.

*Ienupărul* - decoct din 10-20 fructe la un litru de apă. Se beau 2 căni pe zi.

Infuzie din 2 linguriţe de fructe la o cană de apă. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Levănţica* - infuzie din 3 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Măceşul* - infuzie sau decoct din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

*Merişorul* - decoct dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi.

*Mesteacănul* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Pirul* - infuzie sau decoct dintr-o lingură de rizom mărunţit la o cană cu apă. Se beau 3-4 căni pe zi.
Decocţie foarte scurtă (2 minute) din 30 g de rizom la o cană cu apă (250 ml). Lichidul acesta cu gust amar se aruncă, apoi se adaugă 1,250 litri de apă şi se lasă să fiarbă până scade la 1 litru. Cantitatea se bea în cursul unei zile.
*Plămânărica* - infuzie din 20 g din părţile aeriene florifere la o cană cu apă (200 ml). Se bea fracţionat la apariţia durerilor.
*Plopul negru* - infuzie din 1-2 linguriţe de muguri la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbul* - infuzie dintr-o linguriţă mătase de porumb la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi, una dimineaţa, cu o oră înainte de micul dejun, iar alta în cursul zilei.
Decoct din 30 g la un litru de apă, care se fierbe la foc domol, timp de 2 ore. Se beau în cursul unei zile.
*Roiba* - infuzie dintr-un vârf de cuţit (1 g) pulbere din frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.
*Şovârvul* - infuzie dintr-o lingură de plantă mărunţită la 1 litru de apă clocotită. Se bea de 3 ori pe zi câte o ceaşcă, cu înghiţituri rare.
*Sparanghelul* - tinctură dintr-o parte rădăcină şi 3 părţi de alcool concentrat. Se lasă 15 zile la temperatura camerei. Sticla se scutură de trei ori pe zi. Se strecoară, se pune în sticle închise la culoare şi se astupă cu dop. Se iau 5-10 picături pe zi.
*Turiţa mare* - infuzie dintr-o linguriţă din părţile aeriene ale plantei la o cană cu apă (200 ml). Cantitatea se bea într-o zi în cantităţi mici.
Tinctură din părţile aeriene ale plantei. Se iau 10 picături, din oră în oră, la declanşarea durerilor.

**CEAI COMPLEX**
*Hamei* - conuri (30 g), *levănţică* - flori (10 g), *pir* - rizom (20 g), *porumb* - mătase (30 g), *valeriană* - rădăcină (10 g) - infuzie din 4 linguri de amestec la 1 litru de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile, de preferinţă îndulcită cu miere.

**COLITĂ** - inflamaţia intestinului gros datorată infecţiilor microbiene sau micotice. De cele mai multe ori procesul infecţios afectează şi intestinul subţire (enterită), în acest caz afecţiunea purtând denumirea de enterocolită, care se manifestă prin apariţia de scaune diareice apoase, mucoase, muco-sangvinolente.
*Colita acută*, localizată pe un singur segment al colonului (colonul ascendent, transvers, descendent), cu caracter infecţios, parazitar sau toxic, survine brusc şi are o durată de timp limitat.
*Colita cronică*, consecinţa unei colite acute, nevindecată, netratată suficient, are multe forme: *colită dizenterică* (cauzată de bacilul dizenteriei), *colită de fermentaţie* şi *colită de putrefacţie* (după localizarea ei pe colonul ascendent sau descendent).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, anghinarea, busuiocul, cerenţelul, cimbrişorul, cimbrul de grădină, coada şoricelului, coriandrul, feniculul, izma, jaleşul de grădină, inul, mătăciunea, murul, muşeţelul, nalba mare, răchitanul, roinița, smochinul, sulfina, sunătoarea, stejarul, talpa-gâştei, urzica moartă.

REŢETE - UZ INTERN
*Afinul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate mărunţite sau pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în 3 reprize, înaintea meselor principale.

Scanned with OKEN Scanner

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Cerențelul* - decoct din 2 lingurițe de rădăcini mărunțite la o cană cu apă. Cantitatea se bea dimineața pe stomacul gol.
*Cimbrișorul* - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Cimbrul de grădină* - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Coada-șoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Coriandrul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană, cu o jumătate de oră înaintea mesei.
*Feniculul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană înainte de mesele principale.
*Izma* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Inul* - infuzie dintr-o linguriță de semințe la un pahar cu apă caldă. Se lasă în repaus 20-25 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Murul* - infuzie din 2 lingurițe de frunze zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, după mese, neîndulcite.
*Nalba mare* - infuzie dintr-o linguriță de flori și frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 30 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Răchitanul* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere cu plantă sau plantă uscată mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Roinița* - infuzie dintr-o linguriță (5 g) pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Smochinul* - decoct din 40-120 g fructe la un litru de apă. Se fierbe 15-20 minute. Se acoperă și se lasă la răcit. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Sunătoarea* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi după mesele principale.
*Urzica moartă* - pulbere din care se iau 1-3 g din planta uscată înainte de mesele principale.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Mușețel* - flori (10 g), *coada-șoricelului* - flori (10 g), *sunătoare* - planta (10 g), *roiniță* - frunze (10 g), *izmă* - frunze (10 g), *mac* - capsule (5 g), *talpa-gâștei* - planta (10 g), *fenicul* - fructe (3 g) - infuzie din 1-2 lingurițe de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi, după mese.
**2.** *Mușețel* - flori (20 g), *coada-șoricelului* - flori (30 g), *izmă* - frunze (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi, neîndulcite.

## COLȚIȘOR (*Cardamine bulbifera*) - Fam. *Brassicaceae*

*Alte denumiri populare*: brâncă, chipăruș, cinichioară, dințură, răchiți.

*Cum recunoaștem planta*?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol numeroase rădăcini fibroase pornite din

Scanned with OKEN Scanner

rizom. Tulpina cilindrică, neramificată, înaltă de 30-65 cm. Frunze imparipenat-compuse, peţiolate. La subsuoara frunzelor se află câte un bulbil globulos, negru-violaceu, necesar înmulţirii vegetative. Flori violete, alburii, grupate câte 5-12 într-un racem scurt. Înfloreşte în IV-V. Fructe silicve.

*COLŢIŞOR*

*Răspândire şi ecologie*: păduri de fag, dumbrăvi, locuri umbroase.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul.
*Perioada de recoltare*: IX-X.
*Principiii active*: puţin studiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** diaree.

**CONJUNCTIVITĂ** - inflamaţie acută sau cronică a conjunctivei (membrana care tapează faţa posterioară a pleoapelor şi globul ocular până la periferia croneei), produsă de diferiţi agenţi iritanţi, fizici, chimici, sau de infecţii microbiene. Conjunctivita de primăvară se datoreşte sensibilităţii faţă de polen. Conjunctivita purulentă este produsă de infecţia cu diferiţi germeni patogeni.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: albăstriţele, arnica, coada-calului, coada-şoricelului, feniculul, gălbenelele, isopul, morcovul, muşeţelul, nalba mare, păpădia, pătlagina, pătrunjelul, silurul, socul, spanacul, sulfina, sunătoarea, talpa - gâştei, trandafirul, turiţa mare, viţa de vie, zmeurul.

REŢETE - UZ INTERN

*Coacăzul negru* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă (250 ml).
*Morcovul* - se beau zilnic 500 ml suc de morcov. Rezultate bune dă amestecul de suc de *morcov* cu suc de *pătrunjel* şi suc de *mocov* cu suc *de spanac*, 500 ml pe zi. Cura durează 2-3 săptămâni.
*Silurul* - infuzie din 3 linguriţe de pulbere din plantă sau plantă uscată mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea o cană pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*Albăstrelele* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate la 2 ceşti de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese pe pleoape.
*Coada-şoricelului* - infuzie din 2-3 linguri de flori la o jumătate de litru de apă clocotită. Se aplică comprese pe pleoape.
*Feniculul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă (200 ml). Se aplică comprese pe ochi sau chiar băi oculare.
*Gălbenelele* - tinctură preparată prin macerarea a 20 g flori, timp de 8-10 zile, în 100 ml alcool de 60°; la 100 ml apă fiartă şi răcită se adaugă 5-10 tinctură, cu care se aplică comprese locale.
*Isopul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă mărunţită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese pe pleoape.
*Muşeţelul* - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă clototită (250 ml), la care se

Scanned with OKEN Scanner

adaugă 4 g de acid boric. Se răceşte şi apoi se strecoară. Se fac băi zilnice la ochi, sau se aplică sub formă de comprese.
*Pătlagina* - infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă să stea 15-20 şi apoi se strecoară. Se fac băi zilnice sau se aplică comprese pe ochi.
*Socul* - infuzie din 50 g flori, frunze, fructe la un 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese în zona pleoapelor.
*Sulfina* - infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fac băi sau se aplică comprese pe pleoape.
*Talpa-gâştei* - decoct din 2 linguri cu pulbere de plantă la 250 ml de apă. Se fierbe 5 minute, se lasă la răcit 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese pe pleoape.
*Turița mare* - infuzie din 2 linguri cu pulbere din plantă la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese locale în zona pleoapelor.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Muşeţel* - flori (10 g), *coada-şoricelului* - flori (10 g), *gălbenele* - flori (20 g), *albăstrele* - flori (20 g), *isop* - plantă (10 g) - infuzie din acest amestec, o lingură la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi sau se aplică comprese în zona pleoapelor.
**2.** *Coada-calului* - plantă verde (20 g), *nuc* - frunze (20 g), *nalbă mare* - flori (30 g), *trandafir de dulceaţă* - flori (30 g) - infuzie din acest amestec, o lingură la o cană cu apă clocotită. Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi oculare sau se aplică comprese.
**3.** *Silurul* - plantă (20 g), *pătlagină* - frunze (15 g), *fenicul* - fructe (10 g), *arnică* - flori (5 g) - inufzie din acest amestec, o lingură la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi oculare sau se aplică comprese în zona pleoapelor.
**4.** *Zmeur* - frunze (15 g), *păpădie* - planta (10 g), *nuc* - frunze (10 g), *sclipeţi* - rizom (10 g), *silur* - planta (5 g) - infuzie din acest amestec, o lingură la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi oculare sau se aplică comprese în zona pleoapelor.

**CONSTIPAŢIE** - boală care se manifestă printr-o evacuare întârziată şi insuficientă a conţinutului intestinului. Bolnavul are scaune rare, la 2-4 zile, în cantitare redusă. Constipaţia este, în general, o tulburare funcţională (constipaţia obişnuită, habituală), provocată fie prin scăderea tonicităţii musculaturii intestinale (constipaţie atonă), fie de contractura acestei musculaturi (constipaţie spastică).
Cauzele constipaţiei sunt variate:
**1.** *constipaţia mecanică* se produce în urma stenozei intestinale, de natură diferită: cicatricială, tumorală; resturi nedigerabile (lipseşte excitaţia fiziologică a peretelui intestinal);
**2.** *constipaţia dischinetică* este provocată de tulburarea aparatului nervos din peretele intestinal legată intim şi de starea sistemului nervos vegetativ.

**PLANTELE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, anghinarea, bozul, calceacalului, căpşunul, dovleacul, fenicul, fragul, frasinul, hameiul, izma, inul, lemnul dulce, leurda, muştarul alb, morcovul, nalba de pădure, nalba mare, ovăzul, păpădia, pătlagina, pedicuţa, pelinul, pirul, porumbarul, reventul, roinița, saschiul, schinelul, smochinul, socul, stafide, stejarul, şovârvul, teiul, trei-fraţi-pătaţi, turița mare, ţelina, varza, verigariul, volbura.

REŢETE - UZ INTERN

*Anghinarea* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană de apă clocotită (250 ml).

Scanned with OKEN Scanner

Se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Bozul* - suc stors din fructe. Se ia câte o lingură seara înainte de culcare.

*Calcea-calului* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Căpşunul* - cură de fructe proaspete timp de 7-14 zile, câte 1 kg/zi.

*Ceapa* - 1-2 linguri de ceapă rasă cu ulei de măsline. Cantitatea se ia de două ori pe zi.

*Cicoarea* - infuzie dintr-o linguriţă de rădăcini mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Coada-calului* - decoct dintr-o linguriţă de plantă mărunţită la o cană. Se fierbe 15 minute. Se iau 2-3 căni pe zi.

*Cruşinul* - decoct dintr-o lingură de coajă care se opăreşte în 250 ml de apă; după un sfert de oră se pune la fiert la foc domol timp de o jumătate de oră. Ceaiul se bea călduţ, seara la culcare, iar în constipaţii rebele doza se repetă dimineaţa pe stomacul gol. Se mai utilizează cu rezultate bune pulbere din rădăcini,o linguriţă rasă.

*Dovleacul* - pastă preparată din 60 g seminţe decorticate pisate şi 20 g de zahăr; se amestecă până se obţine o pastă omogenă. Se consumă întreaga cantitate o dată pe zi.

*Fragul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze mărunţite la 200 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită timp de 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.

*Frasinul* - infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Hameiul* - infuzie dintr-o lingură cu conuri uscate mărunţite la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o cană după mesele principale.

*Inul* - infuzie din 5 g seminţe la 100 ml de apă clocotită. Se beau 1-2 ceaiuri pe zi. Se mai utilizează seminţe proaspete, care se pun într-un pahar cu puţină apă, seara la culcare.

*Lemnul dulce* - pulbere din rădăcină, se iau 1-3 g pe zi sau infuzie dintr-o jumătate linguriţă cu pulbere de rădăcină, peste care se toarnă apă clocotită (200 ml). Se lasă 15-20 minute şi se strecoară. Se bea cantitatea într-o zi.

*Leurda* - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

*Muştarul alb* - o linguriţă de seminţe se ia zilnic cu puţină apă, apoi treptat se iau 2 linguriţe pe zi, timp de 3-4 zile.

*Morcovul* - pe stomacul gol se mănâncă un morcov ras.

*Nalba de pădure* - tinctură din 20 g flori la 100 ml alcool. Se iau 50 de picături pe zi, seara.

*Ovăzul* - decoct din 15 g de fructe în 150 ml de apă, timp de 5 minute. Se administrează de 3 ori pe zi.

*Pătlagina* - decoct din 5 g de frunze la 300 ml de apă timp de 10 minute. Cantitatea se administrează pe parcursul unei zile.

*Pedicuţa* - decoct dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunţită la o jumătate de litru de vin. Conţinutul se fierbe 15-20 minute şi apoi se lasă la răcit, acoperind vasul. Se bea fracţionat în cursul unei zile.

*Pelinul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată mărunţită la o jumătate de litru apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o jumătate de ceaşcă după mese.

*Pirul* - decoct dintr-o linguriţă cu pulbere de rizom la o cană cu apă (200 ml). Se lasă 5-10 minute la macerat, apoi se pune

Scanned with OKEN Scanner

la fiert. Se bea de trei ori pe zi, înaintea meselor.

*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Saschiul* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă sau plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

*Schinelul* - infuzie dintr-o linguriță pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o cană înainte de mese.

*Smochinul* - zilnic se consumă un amestec format din 3 smochine şi 10 *stafide* fierte în lapte.

*Socul* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă (200 ml). Se bea seara înainte de culcare.

*Şovârvul* - infuzie dintr-o linguriță din plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o cană înaintea meselor principale.

*Teiul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni.

*Trei-fraţi-pătaţi* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată, mărunțită, la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Ţelina* - infuzie dintr-o linguriță de semințe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se acoperă şi se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Varza* - de două ori pe zi se ia un pahar cu zeamă de varză murată sau un amestec în părți egale de varză murată cu suc de varză proaspătă.

*Verigariul* - decoct din 25-30 fructe la o cană cu apă (200 ml). Se fierb 5 minute, se acoperă şi se lasă la răcit, apoi se strecoară. Se bea o cană dimineața. Fructe proaspete, câte 10-15, consumate dimineața pe nemâncate.

*Volbura* - infuzie din 2 linguriţe din părțile aeriene ale plantei la o cană cu apă (250 ml). Se bea o cană dimineața pe stomacul gol. Tinctură obținută din părțile aeriene ale plantei - 20 g la 100 ml de alcool. Se iau 20 picături de 3 ori pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Cruşin* - scoarță (30 g), *chimen* - fructe (10 g), *portocală* - coajă (5 g) - infuzie din acest amestec, o lingură la 250 ml de apă. Se beau 2 căni pe zi.

**2.** *Anason* - semințe (5 g), *stejar* - scoarță (10 g), *fenicul* - semințe (5 g), *izmă* - frunze (10 g), *chimen* - semințe (5 g), *coada-şoricelului* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**3.** *Cruşin* - coajă (15 g), *revent* - rădăcină (15 g), *nalbă mare* - rădăcină (10 g), *lemn dulce* - rădăcină (10 g) - decoct dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**4.** *Turița mare* - planta (15 g), *chimen* - semințe (15 g), *fenicul* - semințe (10 g), *cruşin* - coajă (5 g) - macerate 14 zile în 100 ml alcool. Se iau 20-30 picături de 3 ori pe zi.

**5.** *Cruşin* - coajă (60 g), *revent* - rădăcină (50 g), *portocale* - coajă (5 g) - totul macerat timp de 8 zile într-un litru de vin. Seara se ia zilnic 1-2 linguri din vinul rezultat.

**6.** *Cruşin* - coajă (10 g), *volbură* - planta (10 g), *roiniță* - frunze (10 g) - decoct (prin fierbere numai 3-5 minute) dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Cantitatea se bea seara la culcare şi dimineața pe stomacul gol.

Scanned with OKEN Scanner

7. *Cruşin* - coajă (30 g), *porumbar* - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *păpădie* - planta (20 g), *fenicul* - fructe (10 g) - decoct (prin fierbere numai 5 minute) dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (200 ml). Se bea seara la culcare, îndulcit cu miere de albine.

**CONTUZIE** - compresiunea ţesuturilor, prin lovire sau apăsare, fără rupturi externe, însoţită de învineţirea epidermei (echimoze).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, coada-calului, coada -şoricelului, năpraznicul, socul, sulfina, talpa-gâştei, tătăneasa, varza.

REŢETE - UZ EXTERN

*Arnica* - tinctură care se prepară prin macerarea timp de 10 zile a 20 g de flori în 100 ml alcool. Se aplică comprese în zona traumatizată din 10 ml tinctură la 100 ml apă de plumb.

*Coada-calului* - infuzie sau decoct din 2 linguriţe de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se aplică sub formă de cataplasmă în zona traumatizată.

*Coada-şoricelului* - infuzie preparată din 60 g de flori la 1 litru de apă. Se aplică cataplasme sau se fac băi locale în zona afectată.

*Năpraznicul* - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică cataplasme în zona traumatizată.

*Socul* - infuzie din 40 g flori la 1 litru de apă. Se aplică cataplasme sau se fac băi locale în zona traumatizată.

*Sulfina* - infuzie din 2 linguri cu plantă uscată, mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică sub formă de cataplasmă în zona traumatizată.

*Talpa-gâştei* - decoct din 2 linguri de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-25 minute şi apoi se strecoară. Se aplică cataplasme locale cu un pansament sterilizat.

*Tătăneasa* - decoct din 4-5 linguri cu rădăcini mărunţite la o cană apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute într-un vas acoperit. Se aplică cataplasme cu un pansament sterilizat sau se fac băi locale.

*Varza* - frunzele exterioare ale căpăţânei de varză se spală, se presează pe o suprafaţă plată cu o sticlă pentru strivirea nervurilor şi se aplică în 2-3 straturi pe locul dureros. Se fixează cu un bandaj. Se schimbă de 2 ori la 24 ore.

## CORIANDRU (*Coriandrum sativum*) - Fam. *Umbeliferae (Apiaceae)*

*Alte denumiri populare*: anason, buruiană pucioasă, chimen, coleandră, iarbă puturoasă, ienupăr, piper, piper alb, pucioasă, puturoasă.

*Cum recunoaştem planta*?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, subţire, puţin ramificată. Tulpina erectă, cilindrică, finstriată, glabră, ramificată în partea superioară. Frunzele galbene, lucioase, verzi-deschis, cele bazale sunt lung-peţiolate, trilobate sau simplu penat-sectate cu foliole rotunjite, având marginile dinţate; cele tulpinale sunt alterne, peţiolate, o dată sau de două ori penat-sectate. Flori mici, albe, roz, violete sau galbene, grupate în umbele compuse, lung-pedunculate. Înfloreşte în VI-VII. Fructe diachene sferice, galbene-brunii sau brune.

*Ecologie şi răspândire*: plantă de cultură care creşte pe cernoziomuri şi soluri brune de pădure.

*Organul vegetal utilizat*: fructele (*Fructus Coriandri*).

Scanned with OKEN Scanner

*Perioada de recoltare*: VIII-IX când 50% din fructe sunt mature.

CORIANDRU

*Principii active*: ulei eteric, acizi graşi (petroselinic, oleic, linoleic, palmitic), glucide (glucoză, fructoză, zaharoză, rafinoză, manitol, pentozani, pectine, urme de amidon), aminoacizi (alanină, arginină, serină, tirozină, leucină, izoleucină, lizină, prolină, valină, cistină, histidină), acid cafeic, clorogenic, umbeliferonă, scopoletină, carotenoide, vitamina C, săruri minerale de P, K, Ca, Zn, Ni, Co, Cr, Fe, K, Mg, Na, Mo, Cu, ulei eteric format din linalool, hidrocarburi terpenice (pinen, limonen, cimen, terpinen, felandren, sabinen, camfen, mircen, caren, terpinolen, cariofilen) etc.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: dispepsii digestive, balonări abdominale, anorexie (lipsa poftei de mâncare), helmintiaze, mărirea secreției de lapte la mamă, dischinezie biliară, hipoaciditate, gastrite hiperacide, ulcer gastric, sedativ nervos, tonic general; ***uz extern***: reumatism.

## CORN (*Cornus mas* L.) - Fam. *Cornaceae*

*Alte denumiri populare*: cânepişte, coarnă, cormar, corn voinicesc, corniță, dreniu.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust care prezintă în sol un sistem radicular bine dezvoltat. Tulpină înaltă de 4-8 m, singură, adesea sub formă de tufă cu 4-5 tulpini. Frunze ovat-eliptice, cu nervuri curbate păroase pe ambele fețe; toamna devin roşii. Flori galbene, mici, scurt-pedicelate, dispuse câte 10-26 în cime umbeliforme. Înfloreşte în III, înainte de înfrunzire. Fructe drupe roşii, maturizate în VIII-IX, gust acrişor, comestibile.
*Ecologie şi răspândire*: zona de câmpie până în cea deluroasă, prin păduri până la 800 m altitudine. Creşte pe soluri brun-roşcate, pietroase, calcaroase, uscate şi permeabile.
*Organul vegetal utilizat*: fructele (*Fructus Comi*).
*Perioada de recoltare*: VIII-IX.
*Principii active*: glucide, acizi organici, substanțe tanoide, proteine, substanțe minerale, vitamina C.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: diaree, dizenterie.

## CORNIŞOR (*Lycopodium annotinum* L.) - Fam. *Lycopodiaceae*

*Alte denumiri populare*: nu are.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee care prezintă în sol numeroase rădăcini adventive. Tulpina târâtoare, lungă, din care se desprind numeroase ramuri drepte, lungi de 1-3 cm, repetat ramificate, purtătoare terminal a unui singur spiculeț sporifer. Frunze plane, lanceolat-liniare, fin-dințate, cu nervațiune pronunțată pe fața inferioară. Spic cilindric, sesil, lung de 4 cm. Sporii de culoare galbenă, ajung la maturitate în VII-X.

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: molidişuri, locuri pietroase, stâncoase, marginea râpelor, din etajul montan până la 1800 m.

*CORNIŞOR*

*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei şi sporii.
*Perioada de recoltare*: VII-X.
*Principii active*: alcaloizi (anotidina, annapodina, izolicopodina, clavatoxina, nicotina), substanţe de natură triterpenoidă, de natură flavonică, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: alcoolism, tabagism cronic; ***uz extern***: sporii în tratarea eczemelor.

**COSMETICA FEŢEI** - plantele medicinale folosite în acest scop au proprietăţi diferite în funcţie de tenul pentru care sunt recomandate. În principal sunt patru moduri de utilizare:

- loţiuni ale feţei cu infuzii sau decocturi de plante;
- comprese cu infuzii sau decocturi, care se ţin pe faţă 10-15 minute;
- băi de aburi cu plante medicinale sau uleiuri volatile infuzate în apă fierbinte;
- măşti care conţin, în afară de plante, şi un suport sau o masă care poate fi cel mai adesea amidonul, mierea etc.

**Pentru tenuri uscate**
În acest caz sunt recomandate plante care activează circulaţia periferică, precum şi plante cu proprietăţi emoliente.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:* castravetele, crinul, gălbenelele, gutuia, levănţica, muşeţelul, nalba de grădină, nalba mare, pepenele galben, salata verde, sunătoarea.

REŢETE - UZ INTERN
*Castravetele* - demachiant preparat din 200 ml de suc de castravete cu 100 ml de alcool, macerat 48 ore, apoi refiltrat; după demachiere se aplică o cremă hidratantă. Se poate păstra o perioadă mai îndelungată dacă este păstrat într-un loc închis, răcoros.
*Crinul* - inufzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se strecoară şi se amestecă cu miere de albine. Se aplică comprese calde.
*Gălbenelele* - infuzie preparată din 4 linguri de flori la o cană cu apă caldă (200 ml). Se aplică comprese pe faţă sau loţionări.
*Gutuia* - macerat la rece din 2 linguri de sâmburi la o cană de apă (250 ml). Se efectuează loţionări. Prin conţinutul ridicat de mucilagii, reprezintă un emolient valoros.
*Muşeţelul* - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă fiartă (250 ml). Se aplică comprese pe faţă.
*Nalba mare* - decoct preparat din 3 linguri de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 30 de minute şi se adaugă o lingură de miere. Se aplică pe faţă sub formă de comprese.
*Pepenele galben* - aplicaţii pe faţă cu suc proaspăt.
*Salata verde* - decoct dintr-o căpăţână de salată la o jumătate de litru de apă. Se aplică comprese zilnice.

Scanned with OKEN Scanner

*Sunătoarea* - infuzie din 2-3 linguri de plantă la cană cu apă (250 ml). Se aplică compresii zilnice.

***Mască cosmetică*** - *formula Plafar*
*Levănțică* - flori, *muşeţel* - flori, *nalbă de grădină* - flori. Peste amestecul de plante se adaugă apă caldă şi apoi se adaugă o pastă de amidon ce se aplică pe faţă.

**Pentru tenuri grase, seboreice**

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi utilizarte*: brusturele, castravetele, cimbrişorul, coada -racului, crinul, fragul, hameiul, izma, lămâia, levănțica, mărarul, muşeţelul, nucul, podbalul, răchitanul, salvia (jaleşul de grădină), tomatele, zârna.

REŢETE - UZ INTERN
*Brusturele* - decoct dintr-o lingură de rădăcini la o cană cu apă (200 ml). Se aplică comprese zilnice.
*Castravetele* - loţiuni cu un amestec în părţi egale de suc cu alcool de 60°.
*Cimbrişorul* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 100 ml de apă. Se aplică comprese zilnice.
*Crinul* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă (200 ml), la care se adaugă 10 ml de tinctură de benzol. Se aplică pe faţă comprese calde.
*Fragul* - mască din fructe zdrobite amestecate cu un albuş de ou bătut. Aplicaţii pe faţă cu un amestec de suc de fragi şi lapte proaspăt.
*Hameiul* - infuzie dintr-o lingură de conuri la o cană cu apă (200 ml). Se aplică zilnic comprese.
*Izma* - infuzie din 50 g de frunze la 1 litru de apă. Se aplică comprese şi se fac loţionări.
*Lămâia* - se fac loţionări cu suc de lămâie.
*Mărarul* - decoct din 20-30 g de frunze proaspete la o cană cu apă la care se adaugă 20 g glicerină, 50 g alcool şi sucul de la o lămâie. Cu acest preparat se fac loţionări.
*Muşeţelul* - infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se fac băi de aburi.
*Nucul* - infuzie din 4 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică comprese zilnice.
*Podbalul* - infuzie dintr-o lingură de flori la 100 ml de apă. Se aplică comprese calde.
*Salvia (jaleş de grădină)* - infuzie dintr-o lingură de frunze la 100 ml de apă. Se aplică comprese zilnice.
*Tomatele* - mască din pulpă de tomate menţinută 15-20 minute pe faţă.
*Zârna* - decoct din 50 g de frunze proaspete sau 10-20 g frunze uscate la 200 ml de apă. Se aplică comprese sau se fac loţiuni.

***Mască cosmetică*** - *Floriten*
*Levănțică* - flori, *muşeţel* - flori, *coada-racului* - plantă, *răchitan* - plantă. Amestecul se pune în 250 ml de apă caldă şi amidon. Această mască se aplică zilnic pe faţă.

**Pentru tenuri iritate, înroşite, pătate**

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*; coada-şoricelului, morcovul, muşeţelul, nalba de cultură, nufărul alb, păpădia, pătrunjelul, pinul.

REŢETE - UZ EXTERN
*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori la 100 ml de apă clocotită. Se aplică zilnic comprese.
*Morcovul* - mască cu morcov ras, simplu sau cu adaos de smântână, în aplicaţii zilnice. Loţiuni cu suc proaspăt.
*Muşeţelul* - infuzie din 2 linguri de flori la 100 ml apă clocotită. Se aplică comprese zilnice.
*Nalba de cultură* - infuzie dintr-o lingură de flori la 100 ml de apă. Se lasă să stea 30 minute. Se aplică sub formă de comprese.

Scanned with OKEN Scanner

*Nufărul alb* - decoct din 4 flori la 4 pahare cu apă. Se aplică sub formă de loțiune.
*Păpădia* - decoct din 2 linguri de plantă la o cană cu apă. Se lasă să stea 30 de minute. Se aplică sub formă de comprese sau sub formă de loțiune.
*Pătrunjelul* - macerat la rece dintr-o lingură de frunze la 500 ml de apă, timp de 8-10 ore. Se aplică sub formă de loțiune.
*Pinul* - decoct din 60 g muguri la un litru de apă. Se aplică sub formă de loțiune.

**Pentru tenuri ridate**

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: asmățuiul, coada-racului, levănțica, muşețelul, nalba mare, nalba de cultură, podbalul, răchitanul.

REȚETE - UZ EXTERN
*Asmățuiul* - infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă. Se aplică sub formă de cataplasme.
*Muşețelul* - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă clocotită. Se aplică sub formă de comprese.
*Nalba mare* - decoct din 3 linguri de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 30 de minute, la care se adaugă o lingură de miere. Se fac aplicații pe față.
*Podbalul* - infuzie concentrată din 2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică pe față cataplasme calde.

***Mască cosmetică*** - *Floriten 1* - *Formula Plafar*
*Levănțică* - flori, *muşețel* - flori, *nalbă de cultură* - flori, *coada-racului* - plantă, *răchitan* - plantă. Infuzie din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se adaugă amidon şi se aplică pe față sub formă de mască.

**Pentru tenuri palide**

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica.

REȚETE - UZ EXTERN
*Arnica* - infuzie dintr-o lingură de flori la 100 ml de apă clocotită. Se lasă să stea 15-20 minute. Se aplică pe față sub formă de comprese.

**COSMETICA MÂINILOR** - în unele cazuri, datorită circulației sangvine defectuoase, mâinile se pot înroşi. Pentru ameliorarea circulației se recomandă băi alternative, calde şi reci, care se repetă de câteva ori pe zi.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-calului, inul, lămâia, muştarul negru, stânjenelul, tomatele.

REȚETE - UZ INTERN
*Coada-calului* - pulbere din planta verde câte 2 g pe zi, în curs de 20 zile pe lună.

REȚETE - UZ EXTERN
*Lămâia* - frecții zilnice cu suc de lămâie.
*Muştarul negru* - se ia din făina obținută din semințele de muştar şi se adaugă câte o lingură în baia caldă pentru întreținerea mâinilor. După baie, mâinile se limpezesc cu apă călduță.
*Tomatele* - 200 g de suc la care se adaugă un vârf de cuțit de sare şi o linguriță de glicerină. Cu acest amestec se fac frecții zilnice.

REȚETĂ COMPLEXĂ
*Stânjenel* - rizomi (10 g), *in* - semințe (făină) (15 g), *miere* (30 g), *talc* (15 g), *săpun praf* (40 g), *glicerină* (20 g). Acest amestec, cu acțiune emolientă, se întinde pe mâini şi se ține 30-60 minute.

## CRĂIȚE (*Tagetes erecta* L.) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: bozdoagă, belfe, boate, bochioi, boance, bofte, bătănci,

Scanned with OKEN Scanner

botoane, budiene, budiene galbene, budiene mari, buruiană domnească, butucaşi, buzdugi, crai, crini, crini galbeni, ferfeni, ferfeniță, firfen, flori galbene, garoafe, izdoave, ocheşele, ochişele, popchi, popi, schilculițe, svâsdoage, țigăncuşi, tâmfeni, tuluceşti, tearfoni, văzdoage.

CRĂIȚE

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină puțin ramificată, adâncă până la 20 cm. Tulpina erectă, glabră, adânc-muchiată, înaltă până la 40-100 cm. Frunze penat-sectate, cu foliole eliptic-lanceolate, alterne. Flori grupate într-un calatidiu, cele marginale galbene-aurii, pe mai multe rânduri, ligulate; cele centrale tubuloase, galben-portocalii. Înfloreşte în VII. Fructe achene brun-negricioase, costate, portocalii.
*Ecologie şi răspândire*: plantă decorativă cultivată în întreaga țară, cu excepția zonei montane. Ea suportă bine perioadele secetoase şi nu rezistă la brume (PL. II).

*Organul vegetal folosit*: partea aeriană a plantei şi florile ligulate.
*Perioada de recoltare*: VII-X.
*Principii active*: ulei volatil, flavonoide (camferitrină), cvercetagetină, patuletină. Uleiul volatil este format din tagetonă, nonanol, linalool, limonen, acetat de linalil.
***Boli în care este utilizat - uz intern:*** miopie, hemeralopie.

## CREȚIŞOARĂ (*Alchemilla vulgaris*) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: brumărie, creţărel, făină de in, păiaşcă, pleaşcă, rătunjir, umbra-muntelui, umbrarul-doamnei.

CREȚIŞOARĂ

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom brun, din care pornesc numeroase rădăcini subțiri. Tulpina erectă sau culcată, înaltă până la 40 cm, glabră sau păroasă la bază. Frunze reniforme cu 7-13 lobi, pe margine dințate, cele bazale lung-pedunculate şi dispuse în rozetă, cele tulpinale mai mici. Flori mici, galbene-verzui, cu două rânduri de sepale, lipsite de petale, grupate în inflorescențe terminale. Înfloreşte în V-IX. Fructe nucule mici.

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: prin păşuni, fânețe, stâncării, coaste abrupte, albii de torenți, rupturi de pantă, margini de păduri din etajul montan şi alpin.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plante (*Herba Alchemillae*) şi fructele (*Fructus Alchemillae*).
*Perioada de recoltare*: V-IX la înflorire; fructele la maturitate.
*Principii active*: tanin format din acid elagic şi luteic, acid palmitic şi stearic, fitosteroli, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: tulburări menstruale, leucoree, afecțiuni ale organelor pelviene şi indispoziții la vârsta menopauzei, diaree, scorbut, anorexie, sarcină, scleroză multiplă, epilepsie, hernii inghinale, prolaps uterin; ***uz extern***: răni, laringite, stomatite, adinamii (slăbiciuni musculare), miopatii.

## CREȚUŞCA (*Filipendula ulmaria*) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: aglică, barba-caprei, borş, caprifoaie, pepenică, răcuşor, sântânică, toulă, teişor.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, noduros, din care pornesc numeroase rădăcini. Tulpina erectă, glabră, unghiulară, roşcată, înaltă până la 120 cm. Frunze penate, cu 3-5 foliole perechi din care cea terminală este mai mare şi prevăzută cu 3-5 lobi palmați, fața superioară glabră, cea inferioară alb-păroasă, pe margine serate. Flori albe-crem dispuse în cime multiflore. Înfloreşte în VI-VIII. Fructe polifolicule mici, răsucite în spirală, brunii.
*Ecologie şi răspândire*: zăvoaie, pajişti umede cu vegetație înaltă, mlaştini, marginea pâraielor, mai ales în zona forestieră a fagului, la altitudini cuprinse între 300-900 m.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Ulmariae*), florile (*Flores Ulmariae*), rădăcinile (*Radix Ulmariae*).
*Perioada de recoltare*: VI-VIII la înflorire.
*Principii active*: ulei volatil, hiperină, avicularină, spireozid, izosalicină, aldehidă salicilică, vanilină, heliotropină, ceruri, taninuri, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: ascită, erupții tegumentare, nevralgii, febră, reumatism, hemoroizi, ciclu menstrual abundent, diaree; ***uz extern***: răni.

## CRIN ALB (*Lilium candidum* L.) - Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare*: crin de pădure, lilie, liliom alb, muşcată, pipăroase, stânjenel alb, zambac.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un bulb ovoidal, galben sau albicios, cu numeroşi solzi. Tulpina aeriană este erectă, plină, verde, înaltă de 60-150 cm. Frunze glabre, cele bazale dispuse în rozetă, pețiolate, cele tulpinale, alterne, numeroase, sesile. Flori albe, imaculate, mari, lung-pedicelate, puternic şi frumos mirositoare, grupate într-un racem terminal. Înfloreşte în V-VI. Fructul o capsulă ovoidală.
*Ecologie şi răspândire*: specie decorativă, cultivată pe soluri bogate în humus din întreaga țară.
*Organul vegetal utilizat*: florile.
*Perioada de recoltare*: V-VI.
*Principii active*: puțin studiate.
***Boli în care este utilizată - uz extern***: panariții, abcese, furunculoze, cicatrizarea rănilor şi arsurilor, inflamații ale urechii externe, otită, dureri de ochi.

Scanned with OKEN Scanner

## CRUŞĂŢEA (*Barbaraea vulgaris*) - Fam. *Cruciferae (Brassicaceae)*

*Alte denumiri populare*: bărbişoară, crudeţie, frunza-voinicului.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee bienală, rar perenă, care prezintă în sol o rădăcină groasă, ramificată. Tulpina erectă, muchiată, ramificată, glabră, înaltă de 30-70 cm. Frunze peţiolate, lirate, cele superioare sesile. Flori galbene dispuse în raceme. Înfloreşte în IV-VI. Fructe silicve.

*CRUŞĂŢEA*

*Ecologie şi răspândire*: locuri umede şi umbroase din fâneţe, în lungul râurilor, livezi, uneori, în locuri ruderale, de la câmpie până în regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei şi seminţele.
*Perioada de recoltare*: IV-VI.
*Principii active*: puţin studiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: scorbut, anorexie; ***uz extern***: vindecarea rănilor.

## CRUŞIN (*Frangula alnus* Miller) - Fam. *Rhamnaceae*

*Alte denumiri populare*: crasici, cruşei, lemn câinesc, pasachină, sălbiş.
*Cum recunoaştem planta*?
Arbust indigen care prezintă o tulpină înaltă până la 5 m, cu scoarţa netedă, lucioasă, cenuşie. Frunze lat-eliptice, scorţoase, lucitoare, cu marginea întreagă. Flori mici, alb-verzui, grupate până la 10 în cime axilare. Înfloreşte în V-VII. Fructe drupe sferice, verzi la început, apoi roşii şi violet-negricioase, când ajung la maturitate.

*CRUŞIN*

*Ecologie şi răspândire*: păduri de luncă, zăvoaie, pe malul apelor, mlaştini, comun la câmpie şi dealuri, sporadic în regiunile montane. Preferă solurile silicioase, aluvionare de lunci şi solurile de pe terase şi piemonturi.
*Organul vegetal utilizat*: scoarţa de pe ramurile tinere (*Cortex Frangulae*).
*Perioada de recoltare*: III-IV.
*Principii active*: derivaţi antracenici, majoritatea sub formă glicozidică (forme libere: frangulaemodine însoţite de acid crisofanic; forme glicozidate heterozide antrachinonice, fragulozide, glucofrangulozide, tanozide, mucilagii, steroli, ceruri, flavonoide, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: constipaţie, angiocolite, dischinezie biliară, helmintiaze, hemoroizi, leucoree, obezitate, diureză; ***uz extern***: scabie.

Scanned with OKEN Scanner

**CUPEROZĂ** - apariția unei rețele de vinișoare roșii și vineții pe nas și pometii obrajilor, fie datorită vârstei, fie datorită unor dereglări ale circulației periferice.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: levănțica, nalba mare, nalba de cultură, nufărul alb, salata verde.

REȚETE - UZ EXTERN
*Levănțica* - infuzie din 2 linguri de flori la o cană cu apă, cu care se fac tamponări zilnice.
*Nalba mare* - decoct dintr-o lingură de rădăcini la 100 ml de apă. Se aplică zilnic comprese.
*Nalba de cultură* - infuzie prelungită (30 minute) dintr-o lingură de flori la 100 ml de apă. Se aplică comprese zilnice.
*Nufărul alb* - decoct din 4 flori la 4 pahare cu apă. Se fac loționări în faze incipiente.
*Salata verde* - decoct dintr-o căpățână de salată la 500 ml de apă. Se aplică comprese zilnice.

## DAFIN (*Laurus nobilis* L.) - - Fam. *Lauraceae*

*Alte denumiri populare*: bibici, ciumăfaie, ciuma-fetei, frunzișoară, laur, liorbe, liubău, turbare.

*Cum recunoaștem planta*?
Arbore sau arbust originar din Asia Mică și Peninsula Balcanică, la noi fiind cultivat în sere, iar vara afară. Prezintă o tulpină înaltă până la 10 m, cu o scoarță neagră. Frunze scurt-pețiolate, îngust-lanceolate, pieloase, netede, lungi până la 10 cm. Flori unisexuate mici, alb-verzui sau alb-gălbui, dispuse în raceme sau umbele la subsuoara frunzelor. Înflorește în IV-V. Fructul o bacă ovoidă, la început verde, iar la maturitate, neagră.
*Ecologie și răspândire*: vegetează spontan în regiunea mediteraneană.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele și fructele.
*Perioada de recoltare*: IV-V.
*Principii active*: puțin studiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: anorexie, atonie stomacală, boli nervoase, dispepsie, gripă, bronșită; ***uz extern***: reumatism cronic, paralizie.

**DECOCT** - o soluție extractivă apoasă obținută la cald din materia primă vegetală fragmentată, umectată la fel ca în cazul infuziei, dar menținută la fierbere cu cantitatea de apă prescrisă, timp de 30 minute, la foc domol sau pe baie de apă în clocot. Soluția extractivă apoasă astfel obținută se filtrează, apoi se mai adaugă o cantitate de apă fierbinte pentru a completa pierderile prin evaporare. Acest procedeu se întrebuințează în special în cazul organelor vegetale cu consistență dură: rădăcini, scoarțe, unele fructe și semințe.

## DEDIȚEI (*Pulsatilla montana* Hoppe) - Fam. *Ranunculaceae*

*Alte denumiri populare*: dediței albaștri, dediței vineți, degețel, pisicei.

*Cum recunoaștem planta*?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, negricios, pivotant, cu resturi de frunze. Tulpina, înaltă de 5-15 cm, poartă o singură floare. Frunzele bazale pețiolate, de trei ori penat-sectate. Floarea violet închis. Înflorește în III-IV. Fructe nucule cu stilul lung și păros. Întreaga plantă este păroasă (PL. III).
*Ecologie și răspândire*: zona de câmpie până în cea deluroasă, în locuri ierboase.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Pulsatillae*).
*Perioada de recoltare*: III-IV.
*Principii active*: anemonol, acid anemonic, tanin.

Scanned with OKEN Scanner

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** reumatism articular, nevralgie sciatică, tahicardie, paralizie, nevroze, migrene, dismenoree, anafrodisiac; ***uz extern:*** paralizie, pareze, psoriazis.

## DEDIȚEI (*Pulsatilla vulgaris* L.) - - Fam. *Ranunculaceae*

*Alte denumiri populare*: dormițele, brebenel, dădăței, dediței de pădure, dediței vineți, floarea-peștelui, floarea-ursului, floarea-vântului, iarba-vântului, oițe, sisinei, spăbț, sufletele, vânturele.

*Cum recunoaștem planta*?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, cu numeroase rădăcini adventive. Tulpina înaltă de 10-15 cm, acoperită cu peri albi. Frunze adânc - sectate, acoperite cu peri albi. Flori solitare, violete, foarte mari. Înfloreşte în III-IV. Fructe nucule.

*DEDIȚEI*

*Ecologie şi răspândire*: coastele ierboase, însorite, calcaroase, poieni, margini de drumuri.

*Organul vegetal utilizat*: planta întreagă (*Herba Pulsatillae*).
*Perioada de recoltare*: III-IV.
*Principii activi*: anemonină, protoanemonină, substanțe organice.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** dureri articulare.

**DEGERĂTURI** - tulburări locale şi generale produse prin acțiunea frigului. Degerăturile sunt grave prin urmările lor şi sunt mai frecvente la membrele inferioare. Sunt de trei grade:
**1.** gradul I, ce se caracterizează prin eritem;
**2.** gradul II, ce se caracterizează prin flictene;
**3.** gradul III, ce se caracterizează prin gangrenă.
Degerăturile se pot complica prin infecție. Urmările pot fi foarte grave: arterite, mutilări, impotență funcțională a extremităților.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: ardeiul, arnica, bradul, castanul sălbatic, ceapa, cireşul, coada-calului, gălbenelele, izma, lămâia, muşețelul, nucul, obligeana, plopul, ridichiile, schinduful, schinelul, stejarul, sunătoarea, tătăneasa, țelina, varza.

REȚETE - UZ EXTERN
*Ceapa* - cataplasme cu ceapă strivită, aplicată în zona afectată.
*Ardeiul* - pensulări uşoare cu tinctură de ardei în zona afectată.
*Gălbenelele* - băi sau cataplasme cu infuzie preparată din 15-20 g de flori la 1 litru de apă. Comprese cu 10 ml tinctură la 100 ml apă fiartă şi răcită (tinctura se prepară prin macerarea timp de 8 zile, a 20 g de plantă în 100 ml alcool de 70°).
*Schinelul* - băi locale sau prişnițe cu infuzie preparată din 20 g de plantă la un litru de apă.
*Stejarul* - băi locale cu decoct preparat din 20-30 g de coajă la 1 litru de apă.

Scanned with OKEN Scanner

*Plopul* - băi din infuzie din 20-30 g de muguri la 1 litru de apă.
*Coada-calului* - cataplasme cu decoct din două linguriţe de plantă la o cană cu apă.
*Ţelina* - băi locale dintr-o ţelină fiartă cu frunze cu tot, tăiată mărunt, în 2 litri de apă 45 minute. Se ţin părţile degerate în decoct cât se poate de cald. Se reîncălzeşte, pentru a putea fi folosit de trei ori pe zi. Tratamentul durează 3-5 zile.
*Schinduful* - cataplasme calde din 30-50 g de seminţe măcinate la 1 litru de apă.
*Varza* - frunze strivite aplicate în zona afectată.
*Ridichi rase* - aplicate sub formă de cataplasmă în zona afectată.
*Muşeţelul* - flori 910 g), *gălbenele* - flori (20 g), *izmă* - planta - partea aeriană (20 g), *stejarul* - scoarţă (25 g), *tătăneasă* - rădăcină (25 g). Infuzie prin fierbere 10 minute la foc domol, preparată din 2 linguri de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se aplică comprese în zona afectată.
*Sunătoarea* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *coada-calului* - planta verde (20 g). Infuzie prin fierbere 10 minute la foc domol, preparată din 2 linguri de amestec la o cană de apă. Se aplică comprese în zona afectată. Infuzia fiartă se poate aplica sub formă de băi locale.
*Arnica* - flori (3 linguri), *stejar* - scoarţă (3 linguri), *obligeană* - rădăcină (3 linguri), *fân* - flori (3 linguri). Infuzie din acest amestec, 2 linguri la 250 ml de apă clocotită timp de 10 minute. Se aplică comprese în zona afectată sau se foloseşte pentru băi locale.
*Tătăneasa* - rădăcină (8 linguri), *stejar* - scoarţă (4 linguri), *fân* - flori (4 linguri), *arnica* - flori (2 linguri), *coada-calului* - planta verde (2 linguri). Infuzie din acest amestec, 2 linguri la 250 ml de apă clocotită. Se lasă 10 minute. Se aplică sub formă de comprese în zona afectată sau se foloseşte pentru băi locale.

## DEGEŢEL LÂNOS (*Digitalis lanata*) - Fam. *Scrophulariaceae*

*Alte denumiri populare*: cucenţă, degetăriţă, degeţel de câmp, ţâţa-oii.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erabacee perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina erectă sau ramificată, spre vârf lânos-păroasă, înaltă până la 120 cm. Frunzele lanceolate, sesile, alterne. Florile albe-gălbui, grupate într-un racem spiciform terminal, lânos, lung până la 25 cm. Înfloreşte în VI-VII. Fruct capsulă biloculară.

*DEGEŢEL LÂNOS*

*Ecologie şi răspândire*: tufişuri, margini de pădure, rarişti, poieni, locuri pietroase, din zona de câmpie şi colinară. Preferă solurile luto-nisipoase şi nisipoase, cu un regim favorabil de umiditate.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Digitalis lanatae*).
*Perioada de recoltare*: V.

Scanned with OKEN Scanner

*Principii active*: glicozide cardiotonice (lanatozid, glucogitoifucozida, digitalinum-verum), flavone, acetilcolină, colină, enzime şi Cu, Mo, Mn, Cr, Ni.
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** cardiopatie.

**DEGEŢEL ROŞU (*Digitalis purpurea*) - Fam. *Scrophulariaceae***
*Alte denumiri populare*: degetăriţă, deget roşu, năpăstrocel, ţâţa-oii.

*DEGEŢEL ROŞU*

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee bienală până la perenă, exclusiv de cultură, rar sălbatică, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cu ramificaţii subţiri şi foarte dese. În primul an formează numai o rozetă cu 15-20 frunze. Tulpina apare în al doilea an, înaltă de 30-120 cm, erectă, neramificată, păroasă. Frunzele bazale alungit-ovate, cele mijlocii eliptic-lanceolate, iar cele superioare sesile. Flori tubulos-campanulate, larg-deschise, roşii-purpurii, rar albe sau colorate intermediar între alb şi roşu, cu punctuaţiuni negre în interior. Înfloreşte în VI-VIII. Fruct capsulă ovoidă (PL. III).
*Ecologie şi răspândire*: iubitoare de lumină şi umiditate în sol. Cere un climat umed şi cald, cu ierni blânde şi sol acoperit cu zăpadă. Se cultivă în judeţele Dâmboviţa, Botoşani, Suceava, Braşov, Hunedoara, Argeş.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Digitalis purpurae*).
*Perioada de recoltare*: VI-VIII.
*Principii active*: compuşi organici steroidici cum sunt glicozidele cardiotonice: purpureaglicozid, digitalina, odorozid, odorobiozid, gitoxina, giteozid, digitalinum verum, acetildigitalinum verum, stropezid, gitorina, lanadoxina, glucoverodoxina, verodoxina ş.a.
***Boli în care este utilizată: uz intern*:** cardiopatie.

**DEPRESIE** - o stare psiho-morală de deprimare şi tristeţe exagerată, cu scăderea tonusului psihic; acceptarea şi prelucrarea actelor psihice este foarte lentă, cu perturbări neplăcute.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, cimbrul, coacăzul negru, coada-şoricelului, ghinţura, hameiul, izma, măceşul, morcovul, păducelul, păpădia, rostopasca, spanacul, sunătoarea, talpa-gâştei, teiul, ţelina, urzica albă.

REŢETE - UZ INTERN
*Anghinarea* - infuzie dintr-o lingură de plantă mărunţită, peste care se toarnă o cană (200 ml) de apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o jumătate de cană înainte de mese.
*Coacăzul negru* - infuzie din 2 linguriţe de frunze uscate mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml); Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi înainte de mese.

Scanned with OKEN Scanner

*Spanacul* - suc extras din frunze proaspete, câte un pahar în fiecare dimineaţă.
*Talpa-gâştei* - infuzie din 15 g pulbere din părţile aeriene ale plantei la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Ţelina* - suc proaspăt, câte 100 g consumate dimineaţa înainte de masă.

*
* *

*Viorel Paşcanu* în lucrarea: "*Tratament naturist integral*" propune următorul tratament intern, împărţit în două etape:
*Prima etapă durează 8-10 zile.*
Dimineaţa o infuzie din flori de *coada-şoricelului* şi fructe de *măceş*, câte 4 linguri, rădăcină de *păpădie* - 3 linguri, *anghinare* - 2 linguri frunze, *rostopască* - o linguriţă plantă - din amestec se opăreşte o linguriţă cu 200 ml apă timp de 3 minute.
La prânz şi seara câte o cană din următoarea infuzie: conuri de *hamei*, flori şi frunze de *păducel* - câte 4 linguri, flori de *tei* şi de *urzică albă* - câte 3 linguri, *sunătoare* - 2 linguri plantă. Din acest amestec se opăreşte o linguriţă la 200 ml de apă timp de 3 minute.
*Etapa a doua durează 8-10 zile.*
De trei ori pe zi, prima pe stomacul gol, ultima la culcare, câte o cană din următoarea infuzie: rădăcină de *ghinţură* şi *izmă* - câte 4 linguri, *sunătoare* şi *cimbru* - câte 3 linguri. Din amestec se opăreşte o linguriţă la 200 ml apă timp de 3 minute.
În situaţia că după trecerea celor 18-20 zile nu se constată rezultate pozitive evidente, tratamentul va fi reluat cu etapa întâi de 10 zile, apoi cu a doua.

*
* *

Doctorul *Otto Wolf* propune trei căni de infuzie de *sunătoare* flori înainte de mesele principale.

**DEPURATIV** - agent sau medicament care curăţă umorile organismului, favorizând eliminarea toxinelor şi a produşilor rezultaţi din dezasimilare.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, izma, mesteacănul, osul-iepurelui, păpădia, porumbarul, săpunăriţa, schinelul, socul, trei-fraţi-pătaţi, urzica.

REŢETE - UZ INTERN
*Anghinarea* - infuzie din 2 linguriţe de plantă uscată, mărunţită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în 3 reprize, înaintea meselor principale.
*Izma* - infuzie dintr-o linguriţă cu frunze mărunţite la o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 30 de minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, reci.
*Mesteacănul* - infuzie concentrată din 2 linguri frunze uscate mărunţite la o cană (200 ml) cu apă clocotită. În cursul răcirii se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se bea în cursul unei zile, la intervale de 3-4 ore.
*Osul-iepurelui* - decoct din 3 linguriţe de frunze uscate mărunţite la o cană (200 ml) cu apă. Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, pe nemâncate.
*Păpădia* - infuzie din 1-2 linguriţe din întreaga plantă, uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbarul* - infuzie dintr-o lingură de flori, peste care se toarnă o cană cu apă în clocot (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Săpunărița* - decoct din 2 linguriţe pulbere de rizom şi rădăcină la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.
*Schinelul* - vin de schinel obținut dintr-o mână de pulbere de plantă la un sfert de litru vin. Se fierbe până scade la jumătate şi apoi se strecoară. Se bea un păhărel, înainte de mese.
*Socul* - infuzie din 2 linguriţe cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau trei căni pe zi.
*Trei-frați-pătați* - decoct din 2 linguri de plantă la o cană cu apă. Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Se beau 2 căni pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă (200 ml) clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**DERMATOMICOZE** - boli de piele provocate de ciuperci; unele atacă firul de păr (tricofiția), altele atacă unghiile, iar altele numai pielea etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: plopul negru.

REȚETE - UZ INTERN
*Plopul negru* - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN
*Plopul negru* - infuzia mai sus pregătită este folosită şi sub formă de gargară, comprese sau spălături vaginale.

**DERMATOZĂ** - nume generic al bolilor de piele cu caracter degenerativ, deci boli la care predomină leziunile degenerative (dermatoză profesională, dermatoză precanceroasă etc.).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, brusturele, creţuşca, linariţa, muşeţelul, nucul, plopul negru, rostopasca, salcia, săpunărița, scoruşul, trei-frați-pătați.

REȚETE - UZ EXTERN
*Arnica* - tinctură din 20 flori la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 10 zile şi apoi se strecoară. Se iau 10 ml tinctură şi se diluează în 100 ml apă de plumb. Se aplică comprese pe locul afectat.
*Brusturele* - decoct din 25 g pulbere de rădăcină la 1 litru de apă sau 30 g rădăcină tăiată. Se fierbe 20 minute. Se lasă acoperit 15-20 minute şi se strecoară. Se aplică spălături locale, folosindu-se un tampon cu vată.
*Creţuşca* - decoct din 20-40 g de rădăcină mărunțită la 1 litru de apă. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac tamponări locale.
*Linariţa* - decoct dintr-o lingură de vârfuri de tulpini înflorite, proaspete sau uscate, mărunțite la 1 litru de apă. Se fierbe 10 minute şi se strecoară. Se aplică comprese şi tamponări în zona afectată.
*Muşeţelul* - infuzie din 3 linguri de flori la o cană (200 ml) apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac tamponări în zona afectată.
*Nucul* - decoct din 3-4 linguri de frunze la o cană (250 ml) de apă. Se fierb 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale sau tamponări.
*Plopul negru* - infuzie dintr-o lingură de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă să stea 15 minute şi apoi se strecoară. Se aplică în zona afectată sub formă de comprese.
*Rostopasca* - infuzie din jumătate de linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-12 ore şi

Scanned with OKEN Scanner

apoi se stercoară. Se aplică comprese în zona afectată.
*Salcia* - decoct din 2-3 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fac băi locale sau se aplică comprese locale.
*Săpunărița* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din rizom şi rădăcină la o cană cu apă (200 ml). Se lasă la macerat 6-8 ore, apoi se fierbe şi se strecoară. Se aplică comprese în zona afectată.
*Scoruşul* - decoct dintr-o linguriță de frunze şi scoarță în părți egale, la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se aplică sub formă de comprese în zona afectată.
*Trei-frați-pătați* - infuzie din 4 linguri cu plantă mărunțită la o cană (200 ml) cu apă clocotită sau 18-30 linguri la 1 litru cu apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se aplică sub formă de comprese.

**DEZLIPIRE DE RETINĂ** - are loc în urma unor traumatisme sau a unor procese degenerative, astfel că retina se poate dezlipi de pe coroidă, iar spațiul dintre aceste două membrane se umple cu un lichid. O altă cauză frecventă a dezlipirii de retină este miopia de grad înalt.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: rostopasca.

REȚETE - UZ EXTERN
*Rostopasca* - se spală tulpina ei fragedă, apoi se zdrobeşte între degetul mare şi degetul arătător, umezite în prealabil. Sucul astfel obținut se pune cu vârful degetului arătător pe colțurile ochilor ținuți închişi. Chiar dacă în ochi nu pătrunde lichid, sucul de rostopască acționează asupra globului ocular.

**DIABET ZAHARAT** - tulburare a metabolismului glucidic, care are drept consecință creşterea cantității de zahăr în sânge, peste 1,20 g la mie (hiperglicemie) şi eliminarea lui prin urină (glicozurie). Aceasta se datoreşte nu numai pancreasului, ci şi disfuncției hipofizei, suprarenalelor, tiroidei, precum şi a glandelor sexuale. Dacă intervine o tulburare în desfăşurarea activității antagoniste a acestor glande, fie prin scăderea secreției de insulină a pancreasului, fie prin creşterea secreției celorlalte glande, atunci se instalează hiperglicemia şi glicozuria. Bolnavii se plâng de nevoia continuă de a urina mult, ajung să elimine până la 4-5 l de urină în 24 ore (poliurie), de sete mare (polidipsie) şi scădere în greutate, în ciuda faptului că mănâncă foarte mult (polifagie).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, anghinarea, armurariul, brusturele, ceapa, cicoarea, ciocul-berzei, ciumărea, coacăzul negru, coada-şoricelului, dudul, fasolea, fragul, fumărița, inul, jaleşul de grădină, măceşul, măcrişul de baltă, merişorul, mesteacănul, murul, năpraznicul, năsturelul, nucul, obligeana, păpădia, pirul, prazul, saschiul, scaiul, schinduful, sclipeții, trei-frați-pătați, țintaura, urzica, valeriana, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN
*Afinul* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, îndulcite numai cu zaharină, în cure de câte 40 de zile, cu pauză de două săptămâni între ele.
*Anghinarea* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, în cure de 20-30 zile, cu pauze egale cu durata curei.
*Brusturele* - infuzie dintr-o lingură de rădăcină la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

Tinctură medicinală obținută din rădăcina plantei. Se administrează intern: 30 de picături de 3 ori pe zi.

*Ceapa* - tinctură medicinală obținută din bulb. Se administrează 30 de picături de 3 ori pe zi.

*Cicoarea* - infuzie din 2 linguriţe de flori la o ceaşcă de apă în clocot. Se lasă 10 minute. Se beau călduțe, 1-2 ceşti pe zi. Rădăcinile se pot consuma proaspete.

*Ciocul-berzei* - decoct din 1-2 linguriţe de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 4-5 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Ciumărea* - infuzie din 2 linguriţe de plantă la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

*Coacăzul negru* - infuzie din 2 linguriţe de frunze uscate mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute. Se beau 2-3 căni pe zi înainte de mese.

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi înainte de mese.

*Dudul* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Fasolea* - decoct dintr-o lingură de terci fără semințe la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Fragul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Jaleşul de grădină* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Nucul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Obligeana* - infuzie dintr-o lingură de rizom uscat şi mărunțit, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Saschiul* - tinctură medicinală obținută din părțile aeriene florifere. Se iau 30 de picături de 3 ori pe zi.

*Ţintaura* - extract dintr-o linguriță de plantă uscată la o ceaşcă de apă rece. Se lasă la macerat 6-8 ore şi apoi se strecoară. Se bea fracționat cu linguriţa în timpul unei zile.

*Urzica* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Vâscul* - macerat din frunze - primele trei săptămâni 3 căni pe zi, în următoarele 2 săptămâni 2 căni pe zi şi în următoarea săptămână, o cană pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Afin* - frunze, *dud* - frunze, *nuc* - frunze, *fasole* - teci fără semințe, *izmă* - frunze, *păpădie* - planta. Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** *Afin* - frunze (60 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *urzică* - frunze (10 g), *fasole*-teci (10 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**3.** *Afin* - frunze, *fasole* - teci, *in* - semințe - toate în părți egale. Decoct din 25 g de amestec la 1 litru de apă care se lasă o oră. Se bea în cursul unei zile, în 2-3 reprize, înainte de mese.

**4.** *Afin* - frunze (20 g), *merişor* - frunze (20 g), *mur* - frunze (30 g), *trei-frați-pătați* - planta (10 g), *pir* - rizom (10 g), *păpădie* - rădăcină (10 g). Decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, timp de 1-2 luni.

**5.** *Valeriană* - rădăcină, *fasole* - teci, *ciumărea* - planta, *afin* - frunze, *coada - şoricelului* - planta - toate a câte 2 linguri. Decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

6. *Măceş* - fructe (4 linguri), *schinduf* - părţile aeriene, *ciumărea* - părţile aeriene, *armurariu* - părţile aeriene - câte 2 linguri de fiecare, *afin* - frunze - o lingură - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
7. *Afin* - frunze (2 linguri), *urzică* - frunze (o lingură), *fasole* - teci (o lingură), *năsturel* - planta (o lingură), *măcriş de baltă* - planta (o lingură), *scai* - rădăcină (o lingură), *coada-şoricelului* - planta (o lingură), *păpădie* - rădăcină (o lingură), *ţintaură* - planta (o lingură). O linguriţă de amestec se fierbe 3 minute în 200 ml apă. Se lasă să stea 8 ore şi apoi se filtrează. Se bea o cană dimineaţa pe stomacul gol.
8. *Coacăze negre* - fructe (3,5 linguri), *mesteacăn* - frunze (3 linguri), *fumărică* - plantă (2 linguri), *eucalipt* - frunze (2,5 linguri). Din acest amestec se opăreşte timp de 3 minute o linguriţă la 200 ml de apă, apoi se filtrează şi se amestecă cu decoctul rezultat dintr-o linguriţă din următorul amestec: *sclipeţi* - planta (3 linguri) şi *fasole* - teci (2 linguri), care a fiert cinci minute în 200 ml apă.
9. Se mai pot administra zilnic, de 3 ori, câte 12 picături din tinctura de *ceapă, brusture, saschiu* sau *nuc* (frunze).

**DIAREE** - stare patologică ce se caracterizează prin accelerarea tranzitului intestinal, scaune frecvente şi lichide. Datorită iritaţiei peretelui intestinal, se produce fie secreţia excesivă de lichid, fie absorbţia insuficientă a acestuia de către peretele intestinal. Se formează deci în intestin produse, care excită peretele intestinal (musculatura), provocând contracţii, spasme.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, albăstriţa, busuiocul, cătina albă, cerenţelul, cireşul, coada-calului, coada-racului, coada-şoricelului, cimbrişorul, cimbrul de grădină, creţuşca, dudul, fragul, izma, merişorul, morcovul, murul, muşeţelul, năpraznicul, nalba mare, nucul, pătlagina, pirul, porumbarul, plămânărica, răchitanul, roiniţa, sclipeţi, silnicul, stejarul, tătăneasa, traista-ciobanului, troscotul, turiţa mare, urzica, urzica moartă, ventrilica, zburătoarea, zmeurul.

REŢETE - UZ INTERN

*Afinul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană de apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
Decoct dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
Macerat la rece, timp de 8 ore, din 2 linguriţe de fructe, la 500 g de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.
*Albăstriţa* - infuzie din 2 linguriţe flori uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană cu 20 de minute înaintea meselor principale.
*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Căina albă* - infuzie din 2 linguri fructe zdrobite, peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în cursul unei zile.
*Cerenţelul* - decoct din două linguriţe de rădăcină la o cană de apă. Se bea pe stomacul gol (efectul creşte în amestec cu izmă, muşeţel sau sunătoare).
*Cireşul* - infuzie dintr-o lingură de fructe uscate la o cană cu apă (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.
*Coada-racului* - infuzie sau decoct din 2 linguri de plantă la 500 ml de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Scanned with OKEN Scanner

D

*Creţuşca* - decoct din 60 g rădăcină mărunţită la 1 litru de apă. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea dimineaţa şi seara câte o ceaşcă.
*Dudul* - infuzie din 1-2 linguri de frunze mărunţite la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi după mesele principale.
*Fragul* - infuzie din 2 linguriţe frunze mărunţite la 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.
*Izma* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Merişorul* - extracţie din 2 linguriţe frunze în 100 ml de apă rece. Se lasă în repaus 60 minute şi apoi se strecoară. Peste aceleaşi frunze se toarnă 100 ml apă clocotită şi se fierbe la foc moale 15 minute. Se strecoară şi se bea fracţionat în timpul unei zile, la 3-4 ore, câte o lingură.
*Muşeţelul* - infuzie din 3 linguri flori la o cană cu apă (200 ml) clocotită. Se lasă acoperită 20 de minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Năpraznicul* - suc proaspăt obţinut prin zdrobirea şi stoarcerea plantei. Se diluează în apă sau lapte şi se bea.
*Nalba mare* - macerat la rece dintr-o linguriţă pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 30 de minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Pătlagina* - infuzie dintr-o lingură pulbere de frunze sau frunze uscate mărunţite, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 2-3 ore.
*Pirul* - infuzie dintr-o linguriţă de rizom mărunţit, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.
*Porumbarul* - decoct dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Plămânărica* - infuzie dintr-o lingură de pulbere, frunze verzi sau frunze uscate mărunţite, peste care se toarnă o cană (250 ml) apă rece. Se fierbe 5-10 minute, şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Răchitanul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Roinița* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Stejarul* - decoct din 2 linguriţe de coajă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2 căni pe zi, între mese, neîndulcit.
*Tătăneasa* - decoct din 1-2 linguriţe cu pulbere de rădăcină sau rădăcină bine mărunţită la 2 căni cu apă. Se fierbe 20-30 minute, se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Turița mare* - infuzie sau decoct dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă (200 ml) clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Urzica moartă* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă de flori sau o linguriţă cu pulbere din plantă la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Ventrilica* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Zburătoarea* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 5-6 ore şi apoi se strecoară.

Scanned with OKEN Scanner

Se beau de trei ori pe zi câte 100 ml înainte de mese.

*Zmeurul* - infuzie din 1-2 linguriţe frunze uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se acoperă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Stejar* - coajă, *nuc* - frunze, *coada-racului* - planta, *răchitan* - planta, *turiţa mare* - planta, *izmă* - frunze, *cimbrişor* - planta - toate în părţi egale. Infuzie din 1-2 linguriţe de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** *Stejar* - coajă (40 g), *obligeană* - rizomi (10 g), *cimbrişor* - plantă (10 g), *nuc* - frunze (40 g). Decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

3. *Coada-racului* - planta (25 g), *troscot* - planta (25 g), *traista-ciobanului* - (30 g), *izmă* - frunze (20 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

**4.** *Troscot* - planta (25 g), *izmă* - frunze (15 g), *afin* - frunze (25 g), *nuc* - frunze (20 g), *coada-şoricelului* - flori (15 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se fierbe 10 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

**5.** *Nuc* - frunze (4 linguri), *muşeţel* - flori (2 linguri), *izmă* - frunze (2 linguri). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**6.** *Traista-ciobanului* - planta (5 linguri), *troscot* - planta (3 linguri), *coada-racului* - planta (3 linguri). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**7.** *Coada-racului* - planta (4 linguri), *troscot* - planta (2 linguri), *pătlagina* - frunze (2 linguri). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**8.** *Pătlagină* - frunze (2 linguri), *troscot* - plantă (2 linguri), *coada-calului* - planta verde (2 linguri). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**9.** *Stejar* - coajă (2 linguri), *sclipeţ* - rădăcină (2 linguri). Decoct dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**10.** *Sclipeţi* - rădăcină (4 linguri), *nalbă mare* - rădăcină (2 linguri), *cimbru de cultură* - planta (o lingură). Decoct din acest amestec, 2 linguriţe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**DISFUNCŢII ALE GLANDELOR MAMARE** - tulburări care se manifestă în special în perioada de alăptare (creşterea secreţiei de lapte).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, chimenul, cimbrişorul, coriandrul, feniculul, hameiul, jaleşul de grădină, măghiranul, nucul, roiniţa, socul, urzica.

REŢETE - UZ INTERN

*Anasonul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriţă de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Chimenul* - infuzie dintr-o linguriţă şi jumătate de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Coriandrul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Feniculul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriţă de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Socul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Roiniţă* - frunze (40 g), *anason* - fructe (10 g), *chimen* - fructe (40 g), *fenicul* - fructe (10 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

**2.** *Măghiran* - planta (40 g), *anason* - fructe (20 g), *chimen* - fructe (30 g), *fenicul* - fructe (10 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**3.** *Urzică* - frunze (40 g), *cimbrişor* - planta (20 g), *anason* - fructe (20 g), *fenicul* - fructe (20 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**4.** *Nuc* - frunze (20 g), *jaleş de grădină* - frunze (40 g), *hamei* - conuri (40 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, dimineaţa şi seara.

## DISFUNCŢII ALE GLANDELOR SUDORIPARE

**SUDORIPARE** - tulburări care se manifestă fie prin transpiraţie abundentă, fie prin lipsa transpiraţiei normale. În primul caz se recomandă utilizarea plantelor *antisudorifice* (antidiaforetice), iar în cel de al doilea caz - utilizarea plantelor *sudorifice* (diaforetice).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: albăstrelele, anasonul, brusturele, cimbrişorul, ciuboţica-cucului, coada-calului, coada-şoricelului, isopul, jaleşul de grădină, muşeţelul, muştarul negru, nucul, pirul, salcia, socul, stejarul, şovârvul, teiul.

**A. ANTISUDORIFICE (ANTIDIAFORETICE)** pentru combaterea transpiraţiei excesive.

REŢETE- UZ INTERN
*Jaleşul de grădină* - infuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se bea treptat în cursul unei zile.
*Nucul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi. Infuzie din 4 linguri de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se iau 3 linguri pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Jaleş de grădină* - frunze (25 g), *nuc*- frunze (25 g), coada-calului - planta verde (50 g). Decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau treptat 1-3 căni pe zi.
**2.** *Jaleş de grădină* - frunze (40 g), *nuc* - frunze (20 g), *isop* - planta (40 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea la culcare o cană cu ceai rece.
**3.** *Coada-şoricelului* - flori (40 g), *jaleş de grădină* - frunze (40 g), *anason* (fructe). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau treptat 1-3 căni pe zi.

REŢETE- UZ EXTERN
*Stejarul* - băi locale cu decoct din 20-30 g coajă la 1 litru de apă.

**B. SUDORIFICE (DIAFORETICE)** - care provoacă transpiraţia

REŢETE- UZ INTERN
*Brusturele* - macerare la cald a 3-4 linguri de rădăcini, care se ţin timp de o oră într-un litru de apă fierbinte. Cantitatea se bea în crusul unei zile.
*Ciuboţica-cucului* - infuzie sau decoct din rădăcini sau flori, o linguriţă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi. La decoctul din rădăcini se recomandă şi adăugarea unui vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu.
*Salcia* - decoct concentrat din 2 linguri de coajă la o cană de apă (250 ml). Se iau trei linguri pe zi.
*Socul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă fierbinte (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.
*Teiul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă fierbinte (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Soc* - flori, *tei* - flori, *muşeţel* - flori, *isop* - planta, *pir* - rizom - toate în părţi egale - infuzie din 1-2 linguriţe de amestec la o

Scanned with OKEN Scanner

cană cu apă fierbinte (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**2.** *Muşeţel* - flori (20 g), *soc* - flori (30 g), *tei* - flori (20 g), *cimbrişor* - plantă (10 g), *şovârv* - planta (20 g). Infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**3.** *Muşeţel* - flori (20 g), *albăstrele* - flori (50 g), *soc* - flori (30 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN
*Muştarul negru* - băi locale timp de 25-30 minute, cu 25-30 g de făină de muştar ce se pune într-un săculeţ de tifon, peste care se toarnă 2-3 litri de apă la o temperatură de 25-30° C.

**DISKINEZIE BILIARĂ** - perturbarea mecanismului de eliminare a bilei care se manifestă prin dureri abdominale, greţuri şi vărsături, meteorism abdominal, senzaţie de «amar în gură», dureri de cap etc. De fapt, este vorba de o alterare funcţională a mecanismului de eliminare a bilei, care afectează fie vezicula biliară şi sfincterul său cistic, fie canalul coledoc prin care bila circulă de la vezicula biliară la duoden.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:* albăstrelele, anghinarea, arnica, cicoarea, cimbrişorul, coada-şoricelului, cruşinul, dracila, feniculul, fierea-pământului, floarea-soarelui, frasinul, gălbenelele, ghinţura, iarba-mare, ipcarigea, izma, jaleşul de grădină, levănţica, măceşul, muşeţel, osul-iepurelui, păpădia, pelinul, porumbul, pirul, porumbarul, roiniţa, rozmarinul, rostopasca, săpunăriţa, stânjenelul, sunătoarea, talpa-gâştei, traista-ciobanului, trifoiştea, turiţa mare, ţintaura, unguraşul, volbura.

REŢETE - UZ EXTERN
*Albăstrelele* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţă, în trei reprize, cu jumătate de oră înainte de masă.
Macerat dintr-o linguriţă de flori uscate într-un pahar cu vin sau bere. Se lasă acoperit 24 ore şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat cu 30 minute înainte de a mânca.
*Anghinarea* - infuzie dintr-o lingură de frunze la 500 ml apă clocotită. Cantitatea se bea în cursul unei zile astfel: o cană dimineaţa pe stomacul gol, după care se stă culcat jumătate de oră pe partea dreaptă; a doua cană se bea în două reprize, cu jumătate de oră înaintea meselor principale. Tratamentul se face progresiv, pornind de la doze mici. Are o durată de 20-30 zile, apoi o lună pauză, după care se reia o nouă cură.
*Arnica* - tinctură din 50 g flori la 250 ml alcool 70°. Se lasă la macerat 48 ore şi apoi se strecoară. Se iau 10-20 picături dimineaţa şi seara.
*Cicoarea* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Cimbrişorul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în 3 reprize în cursul unei zile.
*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori la 500 ml de apă clocotită. Cantitatea se bea în cursul unei zile.
*Cruşinul* - decoct dintr-o lingură de coajă la o cană de apă (250 ml). Se bea câte o cană seara la culcare.
Pulbere - câte un vârf de cuţit după mese, de 2-3 ori pe zi.
*Dracila* - tinctură din 50 g rădăcini proaspete tinere la 250 ml alcool 70°. Se lasă la macerat 3 zile şi apoi se strecoară. Se iau 10-20 picături dimineaţa şi seara.
*Frasinul* - infuzie din 2 linguriţe de flori sau frunze uscate, peste care se toarnă

Scanned with OKEN Scanner

500 ml de apă clocotită. Se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea după masă, în trei reprize.

*Gălbenelele* - infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Se bea în cursul unei zile, de preferinţă pe stomacul gol.

*Ghinţura* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă de pulbere din rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită timp de 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea un sfert de cană înaintea meselor principale.

*Iarba mare* - infuzie sau decoct din 4 linguri de rădăcini mărunţite la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Ipcărigea* - decoct dintr-o linguriţă amestec în părţi egale de pulbere cu rădăcină la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 2-3 linguri pe zi.

*Jaleşul de grădină* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită. Se bea treptat în cursul unei zile. Este contrindicată pentru mamele care alăptează, deoarece poate scădea secreţia lactată.

*Pirul* - infuzie dintr-o linguriţă rizom mărunţit sau pulbere rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

Decoct dintr-o linguriţă de pulbere cu rizom uscat mărunţit la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

*Roiniţa* - infuzie dintr-o linguriţă (5 g) pulbere frunze, la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Rostopasca* - infuzie dintr-o jumătate de linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 linguri la 3 ore (se va evita supradozarea sau administrarea unor cantităţi mai mari, deoarece poate avea acţiune toxică).

*Sunătoarea* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

Uleiul de sunătoare se prepară din 20 g de plantă, care se pune într-un vas închis, la umectat cu 20 ml alcool, după care se adaugă 200 ml de ulei şi se fierbe pe baia de apă circa 2 ore, amestecându-se din când în când; după 2-3 zile se filtrează printr-o pânză prin presare. Se păstrează la întuneric şi loc răcoros. Se ia câte o linguriţă după mese.

*Trifoiştea* - infuzie din 1-2 linguriţe de pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o cană înaintea meselor principale.

*Ţintaura* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită din care se bea câte un sfert de cană cu jumătate de oră înainte de mesele principale.

Tinctură din 20 g de plantă macerată timp de 8 zile, în 100 ml de alcool; se iau câte 30-40 picături în apă îndulcită, înainte de mesele principale.

*Unguraşul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi sau infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 linguri pe zi.

*Volbura* - infuzie din 2 linguriţe pulbere de plantă sau plantă uscată mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea dimineaţa pe stomacul gol.

**CEAIURI COMPLEXE**

1. *Coada-şoricelului* - flori, *sunătoare* - planta, *măceş* - fructe, *porumb* - mătase, *turiţa mare* - planta, *păpădia* - planta, *cruşin* - coajă, *volbura* - planta, *rostopasca* - planta, *izma* - frunze - toate

în părți egale - decoct dintr-o lingură de amestec de plante la o cană cu apă (250 ml). După fierbere se lasă în repaus 10-15 minute. Se beau 2-3 căni pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

**2.** *Unguraş* - plantă (20 g), *cicoare* - rădăcină (20 g), *stânjenel* - rizom (10 g), *păpădie* - rădăcină (20 g). Decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă. Se ține 10 minute. Se beau 2 căni pe zi.

**3.** *Coada-şoricelului* - flori (40 g), *anghinare* - frunze (30 g), *rostopască* - plantă (20 g), *izmă* - plantă (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, dimineața şi seara.

**4.** *Muşețel* - flori (30 g), *traista-ciobanului* - planta (30 g), *cicoare* - rădăcină (20 g), *ghințură* - rădăcină (10 g), *stânjenel* - rizom (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea numai dimineața pe stomacul gol, fie cu 30 minute înainte de mesele principale.

**5.** *Coada-şoricelului* - flori (20 g ), *izmă* - frunze (25 g), *ghințură* - rădăcină (20 g), *osul-iepurelui* - rădăcină (20 g), *cruşin* - coajă (15 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.

**6.** *Sunătoare* - planta (3 linguri), *albăstrele*, *izmă* - planta (o lingură), *cruşin* - coajă (o lingură) - infuzie dintr-o linguriță din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi înainte de mese.

**7.** *Talpa-gâştei* - planta (3 linguri), *rostopască* - planta (o lingură), *ghințură* - rădăcină (o lingură), *fenicul* - fructe (o lingură) - decoct din 2 linguri de amestec la 1 litru de apă. Se lasă 24 ore, iar după strecurare se adaugă 250 g miere de albine. Se ia o lingură la o oră.

**8.** *Roiniță* - frunze, *izmă* - frunze, *turița mare* - planta, *rostopască* - planta, *cruşin* - coajă - toate în părți egale - infuzie dintr-o linguriță din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**DISMENOREE** - dureri care preced ciclul menstrual şi cuprind întreg bazinul, însoțite de tulburări neurovegetative ce se manifestă prin greață, vărsături, transpirații şi iritabilitate. Apariția durerilor în sfera genitală poate fi legată şi de existența unor malformații urogenitale, de inflamații valvulare, vaginale, ovariene sau ale colului uterin, care la rândul lor pot fi produse de infecții bacteriene, fungice sau virale.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, cerențelul, coada-calului, coada-racului, coada-şoricelului, creţişoara, cruşinul, frasinul, gălbenelele, izma, jaleşul de grădină, muşețelul, obligeana, porumbul, roinița, sunătoarea, traista-ciobanului, țintaura, urzica, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

*Cerențelul* - decoct din două linguriţe de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se bea dimineața pe stomacul gol, neîndulcit sau îndulcit cu zaharină.

*Coada-racului* - infuzie sau decocot din 2 linguri de plantă la 500 ml de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Creţuşca* - infuzie dintr-o jumătate linguriță până la o linguriță pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Frasinul* - infuzie din 2 linguriţe frunze sau flori la 300 ml apă clocotită. Se bea fracționat în timpul unei zile, după mesele principale.

Scanned with OKEN Scanner

D

*Gălbenelele* - infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită. Cantitatea se bea în cursul unei zile. Tinctură din 20 g flori ligulate (marginale) macerate 8 zile în 100 g alcool. Se iau de 3 ori pe zi câte 30 picături în puţină apă.

*Jaleşul de grădină* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Obligeana* - infuzie dintr-o lingură de pulbere de rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Porumbul* - infuzie din 2 linguri de mătase, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o lingură la 3 ore.

*Traista-ciobanului* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi. Infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită. Se iau 4-5 linguri pe zi.

Tinctură din 20 g de plantă macerate 10 zile în 100 ml alcool 70 grade. Se iau până la 30 ml pe zi în mai multe doze, în puţină apă.

*Urzica* - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Izmă* - frunze (15 g), *mesteacăn* - frunze (15 g), *creţişoară* - planta (30 g), *muşeţel* - flori (20 g), *cruşin* - scoarţă (10 g), *valeriană* - rădăcină (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 2 căni de infuzie caldă pe zi.

**2.** *Gălbenele* - flori (20 g), *izmă* - frunze (40 g), *traista-ciobanului* - planta (40 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi.

**3.** *Amică* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (30 g), *coada-şoricelului* - flori (30 g), *sunătoare* - plantă (20 g) - infuzie dintr-o jumătate de linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită, care se lasă la macerat încă o jumătate de oră. Se beau 2-3 căni pe zi.

**4.** *Coada-racului* - planta (50 g), *ţintaură* - planta (25 g), *coada-calului* - planta (15 g), *troscot* - planta (10 g) - decoct dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi, dimineaţa şi seara.

**5.** *Coada-şoricelului* - flori (25 g), *roiniţă* - frunze (20 g), *obligeană* - rizom (10 g), *păpădie* - rădăcină (45 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Cantitatea se bea seara.

**DISPEPSIE** - reprezintă tulburarea procesului de digestie. Dispepsia se manifestă de obicei prin dureri de stomac care apar după masa de prânz şi prin modificări ale procesului de evacuare stomacală sau intestinală.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: albăstriţa, anasonul, angelica, anghinarea, busuiocul, cerenţelul, chimenul, coada-şoricelului, coriandrul, fenicul, gălbenelele, hameiul, ienupărul, izma, levănţica, măghiranul, mătăciunea, muşeţelul, obligeana, pelinului, roiniţa, schinelul, sovârvul, sunătoarea, talpa-gâştei, ţintaura.

REŢETE - UZ INTERN

*Albăstriţa* - infuzie dintr-o linguriţă şi jumătate sau 2 linguriţe de flori uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană cu 20 minute înaintea meselor principale.

*Anasonul* - infuzie din 6-8 fructe la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în trei reprize cu linguriţa.

Scanned with OKEN Scanner

*Angelica* - infuzie din 2-5 g rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se continuă fierberea timp de 5 minute. Se bea o jumătate de cană înainte de mâncare.

*Anghinarea* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Cerenţelul* - decoct din 2 linguriţe de pulbere de rizom şi rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 25-30 minute şi apoi se strecoară. Se bea dimineaţa pe stomacul gol, neîndulcit.

*Chimenul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, din care una dimineaţa pe stomacul gol.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori mărunţite la o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea ceaiul călduţ în 4-5 reprize, în cursul unei zile.

*Coriandrul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe zdrobite sau nezdrobite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în cursul unei zile.

*Feniculul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Gălbenelele* - decoct dintr-o linguriţă de flori şi părţile aeriene ale plantei uscate şi mărunţite, la 1 litru de lapte dulce. Se fierbe până scade la o treime şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în timpul unei zile.

*Hameiul* - infuzie dintr-o lingură de conuri uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o cană după mesele principale.

*Ienupărul* - decoct din 5-10 «fructe» la 500 ml apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

*Izma* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Levănţica* - infuzie din 1-2 linguriţe flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Măghiranul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă mărunţită sau pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Mătăciunea* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, neîndulcite.

*Muşeţelul* - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi de ceai călduţ.

*Obligeana* - infuzie din 15 g de rizom uscat şi mărunţit sau pulbere de rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Pelinul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o jumătate de ceaşcă după mese.

*Roiniţa* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Schinelul* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi

Scanned with OKEN Scanner

apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană cu o jumătate de oră înaintea meselor.
*Sunătoarea* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată bine mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Şovârvul* - infuzie din 3 linguri de plantă mărunțită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri înainte de mese.
*Talpa-gâştei* - infuzie din 3 linguri de plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-5 linguri pe zi.
*Țintaura* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea un sfert de cană cu 30 minute înainte de mese.

**DIUREZĂ** - procesul de formare şi eliminare de urină. Ea poate fi un procedeu de spălare a sângelui, când se realizează prin diuretice ( în nefrite cronice cu albuminurie, pietre la ficat sau rinichi, edeme cu oligurie, hepatite etc.).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:* albăstrelele, anasonul, anghinarea, brusturele, cireşul, coada-calului, ienupărul, izma, măceşul, merişorul, mesteacănul, păpădia, pelinul, pinul, pirul, plămânărica, plopul negru, porumbarul, săpunărița, scaiul vânăt, socul, sulfina, trei-frați-pătați, urzica, urzica moartă.

REȚETE - UZ INTERN
*Albăstrelele* - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduț, în trei reprize, cu jumătate de oră înaintea meselor.
*Anasonul* - infuzie dintr-o jumătate linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea întreaga cantitate înainte de mese.
*Anghinarea* - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Brusturele* - macerat la cald, 3-4 linguri de rădăcină la 1 litru de apă fierbinte. Se continuă fierberea 2 minute la foc scăzut şi apoi se strecoară. Se îndulceşte. Intreaga cantitate se bea în timpul unei zile.
*Cireşul* - decoct dintr-un pumn de codițe la 600 ml apă rece. Se fierb 15 minute. Se bea fracționat în cursul unei zile.
*Coada-calului* - macerat la rece din 4-5 lingurițe de plantă mărunțită la 1,5 litri apă. Se bea în cursul unei zile.
*Ienupărul* - decoct din 10-20 «fructe» la 1 litru de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.
*Izma* - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Măceşul* - infuzie sau decoct din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă clocotită. Se fierb 10 minute. Intreaga cantitate se bea într-o zi în două reprize.
*Merişorul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Mesteacănul* - infuzie din 1-2 linguri de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fierbe şi apoi se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se filtrează după 6 ore. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Păpădia* - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Pelinul* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă

Scanned with OKEN Scanner

clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea înainte de mese în trei reprize.
*Pinul* - infuzie dintr-o lingură de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Pirul* - infuzie dintr-o linguriţă de rizom mărunţit sau pulbere, peste care se toarnă o cană cu apă cloçotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Plămânărica* - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită timp de 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Plopul negru* - infuzie din 1-2 linguriţe muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriţă de petale flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Săpunăriţa* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de rizom şi rădăcină la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Scaiul vânăt* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se îndulceşte cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Socul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate, mărunţite, la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea seara înainte de culcare.
*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriţă flori uscate şi mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Trei-fraţi-pătaţi* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se ia o lingură la 3-4 ore.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE** - reţetele acestor ceaiuri sunt date la **CEAIURI MEDICINALE.**

**DIZENTERIE** - tulburări ale funcţiei intestinului gros, care se manifestă prin scaune mucosangvinolente sau purulente datorate unor infecţii digestive cu germeni patogeni (bacilii dizenteriei).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:* sunt aceleaşi ca la tratamentul **DIAREEI.**

REŢETE
Sunt prezentate la tratamentul **DIAREEI.**

## DOVLEAC (*Cucurbita pepo L.*) - - Fam. *Cucurbitaceae*

*Alte denumiri populare* : berbeniţă, bostan porcesc, bostan turcesc, bostan de ţară, bubă buroasă, cucurbetă porcească, cucurbite româneşti, dolfani, dovleci galbeni, dovleci pestriţi, dovlete, duleţi, harbuz, ivără galbenă, lobeniţă, ludan, pepene, tăbac, zbacă.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă ramificată. Tulpina în cinci muchii, aspru-păroasă. Frunze lobate, acoperite cu peri asprii, rigizi, spinoşi pe nervuri şi peţiol. Flori mari, galbene-aurii, unisexuat monoice. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fruct peponidă ovală, alungită, la maturitate galben-portocaliu. Seminţe galbene, cu marginea pronunţată.
*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată care are nevoie de mari cantităţi de apă, puţin

Scanned with OKEN Scanner

pretenţioasă la tipul de sol, dar vegetează bine pe cernoziomurile semiargiloase, afânate, bogate în substanţe nutritive.
*Organul vegetal utilizat*: seminţele mature (*Semen Cucurbitae*).
*Perioada de recoltare*: septembrie - decembrie.
*Principii active*: ulei gras, lecitină, zaharuri, rezine, enzime cu proprietăţi antihelmintice.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: pentru eliminarea viermilor intestinali, prostatite, insuficienţă cardiacă cu edeme, colite de putrefacţie cu constipaţie.

## DOVLECEL (*Cucurbita pepo* L. var. *giromantia*) - Fam. *Cucurbitaceae*

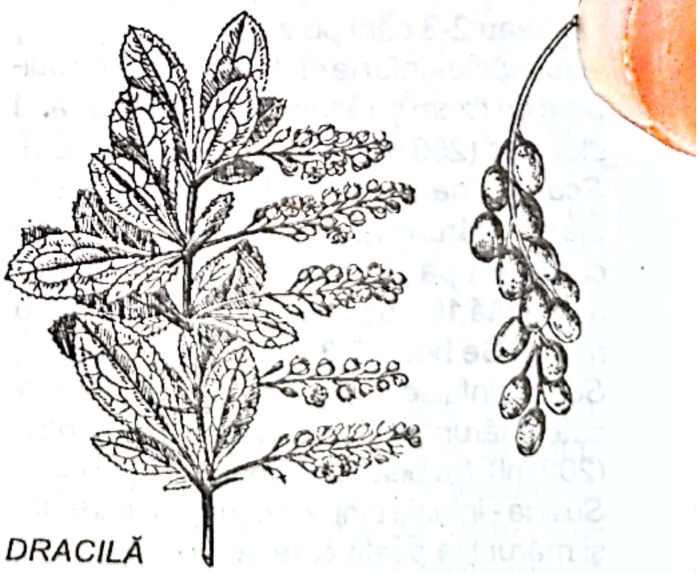
*Alte denumiri populare*: berbeniţă, bolovan, bostan domnesc, bostan porcesc, bostan turcesc, bubă, buroasă, cobac, cucurbete, cucurbete de nutreţ, dovlete, duleţi, duvleac, harbujii albi, ivere, lobeniţă, ludaie porcească, iurbă, pepene, tăbac, tătarcă, tărtăcuţe rotunde, tidvă, tâlv, troacă, zbacă.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee anuală, originară din Asia Mică şi America Centrală. Prezintă în sol o rădăcină pivotantă ramificată. Tulpina, scurtă sau lungă, târâtoare, puternic ramificată, cu muchii longitudinale, ascuţite, aspru păroase. Frunze mari, penta-lobate, lung-peţiolate cu nervuri proeminente, aspru-păroase. Flori mari, galbene, unisexuat monoice. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fruct melonidă alungită, verde-galbenă-portocalie.
*Ecologie şi răspândire*: plantă de cultură cu cerinţe ridicate faţă de căldură.
*Organul vegetal utilizat:* seminţele (*Semen Cucurbitae*).
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: ulei gras, fitosterine, cucurbitol, lecitină, zaharuri, rezine, enzime.
***Boli în care este utilizată: uz intern***: afecţiuni intestinale, afecţiuni cardiace cronice, diabet, artrită, reumatism, helmintiaze, prostatită; ***uz extern***: arsuri, înţepături.

## DRACILĂ (*Berberis vulgaris* L. ) - Fam. *Berberidaceae*

*Alte denumiri populare*: acril, agriş, cătină de râuri, cloceni, corles, dracină, drăghină, glojdan, holeră, lamn galben, măcriş boieresc, măcriş de râuri, măcrişul -caprei, măcriş spinos.

*Cum recunoaştem planta ?*
Arbust indigen, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă groasă până la 4 cm, cenuşiu-gălbuie la exterior, galbenă în interior. Tulpina înaltă până la 3 m, cu scoarţă cenuşie-deschis. Ramuri muchiate, cenuşii sau cenuşii-gălbui, prevăzute cu spini trifurcaţi; spre vârful ramurii spinii pot fi simpli. Frunze simple, ovat-eliptice sau eliptice, glabre, peţiolate. Flori galbene, mici, dispuse în raceme. Înfloreşte în mai - iunie. Fructul este o bacă elipsoidală roşie.



*DRACILĂ*

*Ecologie şi răspândire*: de la câmpie până în zona deluroasă, în locuri însorite sau umbrite, pe soluri calcaroase.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: scoarța (*Cortex Berberidis*) de pe rădăcini și tulpini.
*Perioada de recoltare*: aprilie - mai.
*Principii active*: alcaloizi (berberină, berberubină, iatrorizină, palmatină, berbamină), taninuri, acid chelidonic, rezine.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: drenare renală și hepatică, litiază urinară, insuficiență renală, disurie, reumatism, gută, hidronefroză, nefrită, angiocolită; ***uz extern***: eczeme, herpesul circinat, fistule anale, hemoroizi, vaginism.

## DRAGAVEI (*Rumex crispus* L.) - - Fam. *Poligonaceae*

*Alte denumiri populare*: bronghi, brozdii, crestățele, hrenuț, limba-boului, măcrișul-calului, sceavă, ștevie, ștegie.

DRAGAVEI

*Cum recunoaștem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lemnos. Tulpina erectă, muchiată, simplă sau ramificată. Frunze alungit-lanceolate, groase cu margini ondulate. Flori dispuse în verticile și grupate într-o inflorescență erectă. Înflorește în iulie - august. Fructe nucule.

*Ecologie și răspândire*: plantă comună, de la șes până în regiunea subalpină, prin locuri virane, ruderale, fânețe, pășuni.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcinile, fructele, partea aeriană a plantei.
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: puțin studiate
***Boli în care este utilizată***: scorbut, constipație, sângerări, anemie, cloroză.

## DREȚE (*Lysimachia nummularia*) - Fam. *Primulaceae*

*Alte denumiri populare*: afic, banul-popii, coada-racului, coșiță, duminicea, dumutriță, floare de lungoare, gălbăioară, gălbenele de pădure, gretel, inima-pământului, mațele-ghinilor, măghiranul-pământului, oloagă, scrântitoare.

*Cum recunoaștem planta* ?
Plantă erbacee perenă cu o rădăcină ramificată. Tulpină repentă, simplă, în patru muchii, lungă de 10-50 cm, cu rădăcini la noduri. Frunze rotunde sau eliptice, cu marginile întregi, scurt-pețiolate, opuse. Flori galbene, în interior roșcat-punctate, solitare, prinse la subsuoara frunzelor. Înflorește în mai - iulie. Fruct capsulă, semințe negricioase.

DREȚE

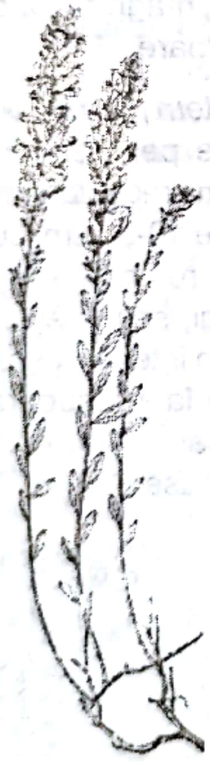
*Ecologie și răspândire*: plantă întâlnită frecvent prin poieni, tufișuri, păduri, zăvoaie, depresiuni umede, lunci, malul lacurilor și bălților, de la câmpie până în regiunea deluroasă.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei.
*Perioada de recoltare*: mai - iulie.
*Principii active*: saponozide hemolitice, tanoide, glicozide, mucilagii, silicați.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: dizenterie, diaree, ulcer, hemoragii gastrointestinale; ***uz extern***: răni, ulcere varicoase, reumatism, inflamații articulare.

## DROBIȚĂ (*Genista tinctoria* L.) - - Fam. Leguminoasae (*Fabaceae*)

*Alte denumiri populare*: bobiței, brabă, dinitră, drebsoi, drog, flori galbene, genistră, grozamă, inițrea, lemnul-bobului, schinistră, șinistră.



DROBIȚĂ

*Cum recunoaștem planta ?*
Subarbust care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpini erecte sau ascendente, bogat-ramificate, în formă de mătură, înalte de 30-100 cm. Frunze lanceolate, aproape sesile, glabre, verzi închis. Flori galbene-aurii, grupate în raceme terminale, uneori ramificate. Înfloreşte în iunie - august. Fructul o păstaie liniară, glabră .
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită prin fânețe, poieni, margini şi tăieturi de pădure, coaste abrupte însorite, comună de la câmpie până în regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: frunze, flori.
*Perioada de recoltare*: iunie - august.
*Principii active*: substanțe amare, flavonoide, ulei volatil, sparteină, citizină, luteolină, genistină, mucilagii, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: alergie; ***uz extern***: reumatism.

## DROBUŞOR (*Isatis tinctoria* L. ) - Fam. Cruciferae (*Brassicaceae*)

*Alte denumiri populare*: boiengioaie, boitoriu, cardamă, cârdamă, drob, drogh iță, iarbă de zugrăvit, iarbă vopsitoare, laba-mâței, râjnică, şolovârv.

DROBUŞOR

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee, bienală sau perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, la exterior o tulpină înaltă până la 100 cm, glabră. Frunzele din rozetă sunt alungit-

Scanned with OKEN Scanner

oblanceolate, drept-îngustate în peţiol, cele tulpinale lipsite de peţiol, spre bază mai mult sau mai puţin lat-aripate şi auriculate, cele mijlocii şi superioare, auriculate. Flori galbene grupate în raceme, iar acestea adunate într-o paniculă corimbiformă. Înfloreşte în mai - iulie. Fruct siliculă, alungit-eliptică, foarte turtită, indehiscentă. Sămânţă gălbuie-brună, alungit-elipsoidală.

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în staţiuni calde, pe câmpuri ierboase şi pietroase, lângă drumuri, pe dealuri stâncoase, cultivată prin grădinile ţărăneşti.

*Organul vegetal utilizat*: frunzele şi florile.

*Perioada de recoltare*: mai - iulie.

*Principii active*: planta a fost puţin studiată.

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** scorbut, icter, edeme; ***uz extern***: edeme, răni.

## DUD ALB (*Morus alba* L. ) - Fam. *Moraceae*

*Alte denumiri populare*: agud, alior, cernice, cirici, frag, fragar, iagod, morvar, mur, promnitar, promniţar, pom jitariu, rânză, sorcoji, solc, solcov, sorcov, şorcoviţă.

*Cum recunoaştem planta* ?

Arbore care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, tulpina dreaptă, scurtă, groasă, ramificată de la mică înălţime. Scoarţa brună-cenuşie, cu crăpături largi. Frunze ovate sau eliptice, întregi sau cu 3-5 lobi inegali, marginile neregulat-dinţate. Flori unisexuat-monoice, cele mascule sub formă de amenţi cilindrici, cele femele în inflorescenţe cu pedunculi foarte scurţi. Înfloreşte în mai. Fructe albe, compuse din numeroase achene înconjurate de un înveliş cărnos, comestibil.

*Ecologie şi răspândire*: frecvent cultivat prin grădini, livezi, vii, curţi, pe marginea drumurilor, în plantaţii pentru sericicultură, din zona de câmpie până în cea deluroasă, în lunci şi Delta Dunării.

*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Mori*) şi fructele mature (*Fructus Mori*).

*Perioada de recoltare*: mai - iunie - frunzele; mai - fructele mature.

*DUD ALB*

*Principii active*: tanin, acid aspartic, folic, folinic, arginină, butilamină, acid acetic, propionic, izobutiric, aldehide, cetone, substanţe minerale; fructele conţin apă, antociani, tanin, acizi organici, glucide, pectine, vitamina C, provitamina A, săruri minerale.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: diabet zaharat, diaree, gastrite, ulcer gastric şi duodenal, distrofii ale miocardului, laxativ.

## DUMBRAVNIC (*Melittis melissophillum* L. ) - Fam. *Lamiaceae*

*Alte denumiri populare*: avrămească, bribonic, dobrişor, dobromnic, dubrajnic, hărmănească, iarba-albinei, iarba-albinelor, iarba-ciutei, ibavnic, priboinic, sulcină de pus printre straie, todoruşă, umbranic.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt şi ramificat, din care

Scanned with OKEN Scanner

pornesc rădăcini adventive. Tulpina erectă, patrunghiulară, neramificată, păroasă, înaltă până la 1 m. Frunze ovat-cordate, cu marginea dințată, pe fața inferioară cu peri. Flori purpurii, roze, rar albe. Înfloreşte în mai-iunie. Fructe nucule.

DUMBRAVNIC

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin păduri în tufărişuri din regiunea dealurilor şi montană inferioară.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Melissae turcicae*).
*Perioada de recoltare*: mai - iunie.
*Principii active*: cumarină, heterozide, harpagid, ulei volatil, tanin, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată*: *uz intern*:** insomnii (anxietate), antiseptic al căilor urinare, în tratarea paraliziei şi pareze ale nervilor periferici; ***uz extern*:** flebită, anticoagulant, pareze.

Scanned with OKEN Scanner

**ECZEME** - boli de piele produse de sensibilizarea organismului față de diferite substanțe. Boala începe printr-o roșeață a pielii însoțită de mâncărimi. Pe aceste zone inflamate apar vezicule care, datorită scărpinăturilor, se rup, lăsând să se scurgă, la suprafața pielii, un lichid, apoi se formează cruste. Cauzele care pot sensibiliza şi declanşa eczemele sunt: unele substanțe chimice nocive, frigul, căldura, substanțe de origine vegetală, microbi etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: aloe, bradul, brusturele, cicoarea, cimbrul, ciulinul alb, coada-calului, coada-şoricelului, frasinul, gălbenelele, iarba mare, iedera, ienupărul, ipcărigea, izma, jaleşul de grădină, lemnul dulce, lumânărica, morcovul, muşețelul, murul, nucul, ovăzul, păpădia, pătlagina, plopul, rogozul, săpunărița, scaiul, schinduful, socul, sunătoarea, ştevia, tătăneasa, teiul, trei-frați -pătați, țintaura, ulmul, urzica, varza, ventrilica.

REȚETE - UZ INTERN

*Aloe* - se iau 1,5 Kg de plantă şi se trec prin maşina de tocat carne. Se adaugă 2,5 Kg miere de mai şi 3,5 l vin roşu. Acest amestec se pune într-un borcan de sticlă. Se păstrează 5 zile într-un loc răcoros şi întunecos. Din acest extract se ia câte o linguriță de trei ori pe zi, cu 2 ore înaintea meselor principale, timp de 7 zile. Se continuă apoi cu o lingură, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de masă. Cura durează 2-3 săptămâni sau o lună. În timpul tratamentului nu se consumă lapte şi ouă.

*Brusturele* - infuzie dintr-o lingură de rădăcini la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Cicoarea* - infuzie din 3 linguri de plantă la un litru de apă clocotită. Cantitatea se bea în cursul unei zile. Decoct din 3 linguri de plantă la 1 litru de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

*Iarba mare* - decoct din 20 g rădăcină mărunțită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Păpădia* - infuzie din 1-2 lingurițe de rădăcini la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Trei-frați-pătați* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Muşețel* - flori (40 g), *soc* - flori (30 g), *tei* - flori (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** *Lemn dulce* - frunze (20 g), *urzică* - frunze (20 g), *ulm* - scoarță (30 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**3.** *Mur* - frunze (40 g), *stejar* - scoarță (40 g), *jaleş de grădină* - frunze (40 g), *coada-calului* - plantă (40 g), *țintaură* - planta (40 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**4.** *Brad alb* - frunze (120 g), *lemn dulce* - frunze (40 g), *țintaură* - frunze (40 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**5.** *Ovăz* - paie (80 g), *ienupăr* - fructe (80 g), *ventrilică* - frunze (60 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ INTERN

*Brusturele* - infuzie preparată din 2 linguri de rădăcini la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese în zona afectată.

*Cimbrul* - infuzie sau decoct din 2 linguri de pulbere din plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fac spălături locale.

Scanned with OKEN Scanner

*Ciulinul alb* - decoct din 2 linguriţe de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se fac spălături locale.
*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de comprese în zonele afectate.
*Frasinul* - infuzie din 100 g flori sau frunze peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se aplică spălături în zonele afectate.
*Gălbenelele* - infuzie din 20-30 g de flori la un litru de apă clocotită. Tinctură din 20 g flori macerate 8 zile în 100 ml alcool. Se fac comprese cu 10 g tinctură la 100 ml apă fiartă şi răcită.
*Iedera* - decoct din 200 g frunze proaspete tocate mărunt la un litru de apă. Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături în zona afectată.
*Ienupărul* - decoct din 100 g fructe la un litru de apă. Cantitatea se adaugă în apa de baie.
*Ipcărigea* - decoct din 2 linguriţe de pulbere din rădăcină. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale, folosindu-se un tampon de vată.
*Izma* - decoct sau infuzie din 200-300 g frunze uscate la 3 litri de apă. Se fierb 10-15 minute într-un vas acoperit. Se lasă să stea 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se adaugă în apa din cadă care nu trebuie să depăşească 30 grade.
*Jaleşul de grădină* - infuzie din 3 linguri de frunze uscate mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale.
*Lemnul dulce* - decocot din 15-20 g rădăcini la 100 ml apă. Se fierbe 5 minute şi apoi se lasă acoperit 15 minute. Se fac spălături locale
*Lumânărica* - decoct din frunze în lapte. Se pun 20 g frunze într-un litru de lapte. Se fierbe 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se aplică sub formă de cataplasme în zona afectată.
*Morcovul* - cataplasme cu rădăcini rase sau frunze zdrobite.
*Muşeţelul* - infuzie din 2 linguri cu pulbere de flori, la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese locale.
*Murul* - infuzie din 2 linguri de frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale.
*Nucul* - decoct din 30-40 g de frunze la un litru de apă. Se fac băi locale şi generale.
*Săpunăriţa* - decoct din 2 linguriţe la o cană cu apă (250 ml). Se fac spălături locale.
*Scaiul* - decoct din 4 linguri de frunze şi inflorescenţe uscate mărunţite. Se fierb 10 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale.
*Schinduful* - decoct dintr-o linguriţă de seminţe măcinate, peste care se toarnă o cană de apă rece (250 ml). Se fierbe timp de 10 minute şi apoi se strecoară. Se aplică cataplasme în zona afectată.
*Sunătoarea* - infuzie din 30 g plantă uscată, peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute. Se aplică cataplasme sau băi locale.
*Ştevia* - decoct dintr-o lingură de rădăcină mărunţită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se lasă acoperit 20-30 minute. Se aplică sub formă de cataplasme.
*Tătăneasa* - infuzie din 2 linguriţe de rădăcini la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de cataplasme sau băi locale.
*Teiul* - infuzie din 500 g - 1 Kg de flori, peste care se toarnă 3 litri de apă clocotită. Se fac băi generale şi locale.

Scanned with OKEN Scanner

*Varza* - frunzele proaspete se strivesc bine cu o sticlă sau un cuţit, se fixează pe un pansament, care se aplică în zona afectată.

*Ventrilica* - alifie pregătită dintr-o ceaşcă de suc proaspăt, obţinut din stoarcerea plantei, peste care se toarnă o ceaşcă de alcool. Se lasă la macerat 5-7 zile şi apoi se filtrează. Se adaugă 125 părţi săpun de bună calitate, 100 ml apă de trandafir, 250 ml alcool 70°. Se amestecă totul bine pe baia de apă până se omogenizează preparatul. Se aplică sub formă de unguent local.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Coada-şoricelului* - flori (20 g), *tătăneasă* - rădăcină (20 g), *săpunăriţă* - rădăcină (20 g) - decoct din 2 linguri de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se aplică comprese în zonele afectate.

**2.** *Coada-calului* - planta, *podbal* - frunze, *urzică* - frunze, *trei-fraţi-pătaţi* - planta, *cimbrul de cultură* - planta. Punga de tifon cu plante se înmoaie în 100 - 150 ml de apă rece, până ce plantele se îmbibă, apoi se face o decocţie scurtă (5 minute). După 10 minute decoctul se toarnă în apa de baie. Se fac băi generale în cure de 18-21 băi, câte o baie la 2 zile.

**3.** *Coada-şoricelului* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *gălbenele* - flori (20 g) - decoct din 2 linguri de amestec la o cană cu apă (250 ml) din care se aplică comprese în zonele afectate.

**4.** *Nuc* - frunze, *tătăneasă* - rădăcină, *plop* - muguri - decoct din 2 linguri de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se aplică comprese sau se fac băi în zonele afectate.

**5.** *Schinduf* - seminţe (50 g), *gălbenele* - flori (50 g), *iederă* - frunze (30 g) - decoct din 2 linguri de amestec la o cană cu apă. Se aplică comprese în zonele afectate.

**EDEM** - creşterea cantităţii de lichid la nivelul unui ţesut, datorită insuficienţei circulatorii, unor bolii renale sau prezenţei unor obstacole pe vasele sangvine sau limfatice. Apare în boli circulatorii, renale, cardiace, hepatice, pulmonare etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, bozul, coada-calului, fasolea, ienupărul, leuşteanul, măceşul, mesteacănul, nucul, osul-iepurelui, pelinul, pirul, salcâmul galben, socul, splinuţa, sulfina, trei-fraţi-pătaţi, urzica.

REŢETE - UZ INTERN

*Coada-calului* - decoct dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă (250 ml). Cantitatea se bea în cursul unei zile.

*Fasolea* - decoct dintr-o lingură de teci la o cană cu apă ( 250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Mesteacănul* - infuzie din 2 linguri de frunze la 200 ml apă clocotită. La răcire se adaugă pentru neutralizare un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se lasă 6 ore, apoi se bea în două reprize, la 4 ore interval.

*Nucul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Osul-iepurelui* - decoct dintr-o lingură de pulbere din rădăcină la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe la foc moale 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Pelinul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea înainte de a mânca în trei reprize pe zi.

*Socul* - infuzie din 2-3 linguriţe de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se ia o linguriţă de scoarţă tânără de soc şi se pune într-o ceaşcă de apă, se lasă la macerat o noapte întreagă. Această

Scanned with OKEN Scanner

ceaşcă cu scoarţă de soc macerată poate fi subţiată cu încă o jumătate ceaşcă de apă. Se bea câte o jumătate de ceaşcă uşor încălzită după fiecare din cele 3 mese principale.
*Urzica* - infuzie dintr-o linguriţă de rădăcină de urzică la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**
1. *Splinuţă* - planta (20 g), *trei-fraţi-pătaţi* - planta (20 g), *leuştean* - rădăcină (30 g), *salcâm galben japonez* - flori (10 g), *anason* - fructe (10 g), *ienupăr* - fructe (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
2. *Boz* - rădăcină (20 g), *pir* - rizom (20 g), *coada-calului* - planta (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *sulfină* - planta (15 g), *ienupăr* - fructe (5 g), *măceş* - fructe (10 g) - infuzie prin fierbere (10 minute) dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN
1. *Urzică* - rădăcină (20 g), *jaleş de grădină* - plantă (20 g) - infuzie rece dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml) care se adaugă în baie.
2. *Nuc* - frunze (50 g), *urzică* - rădăcină (50 g) - decoct rece care se adaugă în apa de baie.

**ELEFANTIAZIS** - creşterea anormală a unui membru sau a unei regiuni a trunchiului. Pielea devine groasă (de aici şi numele bolii) datorită unui edem cauzat de o stază limfatică, ca urmare a unei inflamaţii cronice repetate.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: gălbenelele, măcrişul, nalba, pătlagina, socul.

REŢETE - UZ INTERN
*Socul* - macerat dintr-o lingură de flori sau scoarţă tânără la o cană cu apă (250 ml). Se bea cantitatea după cele trei mese principale.

REŢETE - UZ EXTERN
*Gălbenelele* - cataplasme cu sucul rezultat din strivirea plantei, care se pun în zona vaselor sangvine şi a ganglionilor limfatici afectaţi.
*Măcrişul* - frecţii zilnice cu suc de măcriş în zonele afectate.
*Nalba* - macerat din 200 g rădăcină în 5 litri de apă rece timp de 12 ore. După filtrare se toarnă în cada cu apă caldă şi se fac băi în zona afectată timp de 20 minute, apoi se îmbracă un halat şi se intră în pat, pentru o "priză" de transpiraţie de cel puţin o oră.
*Pătlagina* - cataplasme în zona afectată cu frunze strivite.

**EMFIZEM PULMONAR** - afecţiune pulmonară ce se caracterizează prin creşterea anormală a spaţiilor interalveolare, prin diminuarea elasticităţii pulmonare, având ca urmare scăderea ventilaţiei pulmonare şi a contracţiei alveolelor. Boala se caracterizează prin tulburări consecutive, în ceea ce priveşte oxigenarea alveolară a sângelui manifestată cu: dispnee, tuse, senzaţie de apăsare toracică etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: alunul, anasonul, cimbrul, ciuboţica-cucului, coada-calului, fumariţa, iarba mare, ienupărul, isopul, izma, jaleşul de grădină, lăcrămioara, lemnul dulce, levănţica, lichenul de piatră, lumânărica, muşeţelul, nalba, păducelul, pătlagina, pedicuţa, plămânărica, podbalul, roiniţa, socul, traista-ciobanului, unguraşul, vâscul.

REŢETE - UZ INTERN
*Alunul* - infuzie din 1-2 linguriţe de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Cimbrul* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi, înghiţitură cu înghiţitură.
*Fumăriţa* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în cursul unei zile.
*Iarba mare* - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunţită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Ienupărul* - infuzie din două linguriţe de frunze peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 4 linguri pe zi.
*Jaleşul de grădină* - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate şi mărunţite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Levănţica* - infuzie din 1-2 linguriţe flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere şi se beau 2-3 căni pe zi.
*Lichenul de piatră* - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute şi se lasă la răcit, după care se strecoară. Pentru neutralizarea aciditătii se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se bea câte un sfert de cană înainte de mese.
*Lumânărica* - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Nalba* - infuzie din 1-2 linguriţe cu pulbere din frunze sau rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Se beau călduţ 1-2 căi pe zi.

*Plămânărica* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Podbalul* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Infuzie din 2-3 linguri de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se ia câte o lingură la 2-3 ore.
*Roiniţa* - extract din 2 linguriţe cu pulbere de frunze la un litru de vin. Se lasă la macerat 15-20 zile. Sticla se pune la temperatura camerei, apoi se strecoară. Se beau zilnic câte 1-2 păhărele.
*Traista-ciobanului* - infuzie din 1-2 linguriţe cu pulbere din plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Unguraş* - planta (20 g), *pătlagină* - frunze (30 g), *ciuboţica-cucului* - rădăcină (10 g), flori (5 g), *lăcrămioară* - flori (15 g), *isop* - planta (20 g) - infuzie prin fierbere (10 minute) dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize.
**2.** *Podbal* - frunze (60 g), *pătlagină* - frunze (20 g), *lemn dulce* - rădăcină (20 g) - infuzie din 2-3 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură la 2-3 ore.
**3.** *Nalbă* - rădăcină (60 g), *anason* - fructe (60 g), *lichen de piatră* - planta (60 g) - infuzie din 3 linguri din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea câte o cană pe zi.
**4.** *Păducel* - frunze (20 g), *lumânărică* - flori (20 g), *pătlagină* - frunze (20 g), *plămânărică* - frunze (20 g), *lemn dulce* - rădăcină (20 g) - infuzie din 2-3 linguri din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură la trei ore.

Scanned with OKEN Scanner

5. *Cimbru* - plantă (40 g), *izmă* - frunze (40 g), *roiniță* - frunze (40 g), *muşeţel* - flori (40 g), *anason* - fructe (40 g) - infuzie din 2 linguri din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
6. *Coada-calului* - plantă (60 g), *traista-ciobanului* - plantă (40 g), *păducel* - flori (40 g) - decoct din 2 linguri din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
7. *Vâsc* - planta (40 g), *fumăriță* - planta (20 g), *levănțică* - flori (20 g), *traista-ciobanului* - planta (20 g) - decoct din 2 linguri din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**EMOTIVITATE** - trăire particulară şi intensă a unei persoane, apărută sub acțiunea unor excitanți (externi sau interni) puternici şi exteriorizată prin reacții neurovegetative: transpirație, paloare, roşeață, intensificarea ritmului cardiac şi respirator etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: păducelul.

REȚETE - UZ INTERN
*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriță de flori şi frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se acoperă 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

**ENTERITĂ** - inflamația intestinului subțire care este provocată fie de o boală generală (dizenterie, holeră, febră tifoidă), dar de cele mai multe ori de alimente alterate.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: angelica, anghinarea, cerențelul, fragul, jaleşul de grădină, murul, nalba mare, nucul, stejarul, sulfina, urzica moartă.

REȚETE - UZ INTERN
*Angelica* - infuzie din 2-5 g rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se continuă fierberea 5 minute. Se bea câte o jumătate de cană înainte de mese.
*Anghinarea* - infuzie din 2 linguriţe de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Cerențelul* - decoct din 2 linguriţe de pulbere din rizom şi rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 25-30 minute şi apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol, neîndulcit.
*Fragul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.
*Jaleşul de grădină* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Murul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze zdrobite, peste care se toarnă o cană cu, apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Nalba mare* - macerat la rece dintr-o linguriță cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Nucul* - infuzie din 2-3 linguri cu pulbere din frunze uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 2-3 linguri pe zi.
*Stejarul* - decoct din 2 linguriţe de scoarță mărunțită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 20-30 minute. Se beau 2 căni pe zi între mese, neîndulcit.
*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate şi mărunțite sau pulbere din plantă, peste care se toarnă o cană cu apă

Scanned with OKEN Scanner

clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Urzica moartă* - infuzie dintr-o jumătate linguriță de flori sau o linguriță cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

**ENTEROCOLITĂ** - inflamația concomitentă a intestinului subțire şi a intestinului gros de natură infecțioasă, parazitară sau alergică, ce se caracterizează prin dureri abdominale şi scaune frecvente, uneori sangvinolente sau mucopurulente.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, anasonul, anghinarea, brusturele, busuiocul, cerențelul, chimenul, cimbrul, cimbrişorul, ciuboțica-cucului, coada-racului, coada-şoricelului, cornul, creţişoara, fragul, frasinul, gălbenelele, izma, levănțica, măceşul, murul, muşețelul, nalba mare, obligeana, păducelul, roinița, sclipeții, scumpia, sulfina, turița mare, urzica moartă.

REȚETE - UZ INTERN

*Afinul* - decoct dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi. Macerat la rece, timp de 8 ore, din 2 linguriţe de fructe la o jumătate de litru de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile. Lichiorul de afine (afinata) se consumă cu moderație. Infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Anasonul* - infuzie dintr-o jumătate linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Anghinarea* - infuzie din 2 linguriţe de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml).

*Brusturele* - decoct din 3-4 linguri cu pulbere de rădăcină la un litru de apă clocotită. Se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi.

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Cerențelul* - decoct din 2 linguriţe de rădăcini la o cană cu apă, care se bea pe stomacul gol.

*Chimenul* - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Cimbrişorul* - infuzie din 1-2 linguriţe pulbere de plantă uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Cimbrul* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi prin înghițituri rare.

*Ciuboțica-cucului* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Coada-racului* - decoct din 2 linguriţe de pulbere din planta uscată la 500 ml apă. Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduț în trei reprize, după mesele principale.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri flori mărunțite la o jumătate litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduță în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

*Cornul* - tinctură medicinală obținută din fructe puse la macerat în alcool 70°. Se iau câte 20 picături de 3 ori pe zi.

*Creţişoara* - infuzie din 4-5 g de pulbere din planta uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în 3 reprize în cursul unei zile.

*Fragul* - decoct din 400 g frunze în 1250 g alcool 40°. Se fierbe până când lichidul scade la 550 g. Se iau 3 linguri pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Frasinul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze sau flori la 300 ml apă clocotită. Se bea fracţionat în timpul unei zile, după mesele principale.
*Gălbenelele* - infuzie din 2 linguriţe flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat înaintea meselor principale, pe stomacul gol.
*Izma* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Levănţica* - infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Măceşul* - decoct din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml de apă. Se introduc în apă când clocoteşte. Se fierb 10 minute. Întreaga cantitate se bea într-o zi în două reprize.
*Murul* - infuzie din 10 g de frunze la un litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Muşeţelul* - infuzie din 2 linguriţe cu pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi, pe stomacul gol.
*Nalba mare* - infuzie dintr-o linguriţă de flori şi frunze mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Obligeana* - tinctură medicinală obţinută din rizomii mărunţiţi ai plantei puşi la macerat în alcool 70°. Se iau 10 picături de 3-4 ori pe zi.
*Păducelul* - macerat din 100 fructe la o cană cu apă, timp de 12 ore, apoi se fierbe 10 minute şi se strecoară. Cantitatea se bea în trei reprize în cursul unei zile.
*Roiniţa* - infuzie din 5 g de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.
*Sclipeţii* - tinctură medicinală obţinută din rizomii mărunţiţi ai plantei puşi la macerat în alcool de 70°. Se iau câte 30 picături de 3 ori pe zi.
*Scumpia* - decoct din 5 g de scoarţă mărunţită la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriţă cu flori uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Turiţa mare*- infuzie din 50 g de flori şi frunze la 1 litru de apă. Se beau câte 3 ceşti pe zi.
*Urzica moartă* - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**ENUREZIS** - eliminarea urinei, în mod inconştient, mai ales în timpul nopţii, în special de către copiii mici.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, cârcelul, coada-calului, coada - şoricelului, ienupărul, pătlagina, sclipeţii, sunătoarea, turiţa mare, urzica, ventrilica.

REŢETE - UZ INTERN
*Cârcelul* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere din plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Sunătoare* - flori (20 g), *coada-calului* - planta (20 g) - infuzie din 2 linguriţe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**2.** *Sunătoare* - flori (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g) - infuzie din 2 linguriţe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**3.** *Coada şoricelului* - flori (70 g), *arnică* - flori (10 g) - infuzie din 2 linguriţe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

**4.** *Ventrilică* - rădăcină (70 g), *coada-şoricelului* - flori (30 g) - infuzie din 2 linguriţe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**5.** *Turiţa mare* - flori (20 g), *amică* - flori (10 g), *sclipeţi* - rădăcină (10 g), *pătlagină* - frunze (10 g), *coada-şoricelului* - flori (10 g) - infuzie din 2 linguriţe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**6.** Se mai pot administra 3 linguri pe zi din sirop de *ienupăr* (120 g fructe la o jumătate litru de apă şi 300 g zahăr).

**EPILEPSIE** - boală nervoasă care se manifestă prin pierderea conştiinţei însoţită de spasme musculare.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cimbrul, creţişoara, sânzienele, portocalul, sparanghelul, ţintaura.

REŢETE - UZ INTERN
*Cimbrul* - infuzie din 2-3 linguri de pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Creţişoara* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10 minute. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Portocalul* - infuzie din 1-2 linguriţe de pulbere din frunze uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Sânzienele* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, călduţă.
*Sparanghelul* - decoct din 20 g lăstari tineri la un litru de apă. Se fierbe 30 minute. Se bea în cursul unei zile în 3-4 reprize.
*Ţintaura* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea un sfert de cană cu 30 minute înainte de masă.

**EPISTAXIS** - hemoragie nazală cauzată de diferite boli (gripă, scarlatină), intoxicaţii, traumatisme, eforturi, hipertensiune arterială.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: alunul, coada-calului, coada-şoricelului, măturile, porumbarul, sclipeţii, stejarul, traista-ciobanului, vâscul.

REŢETE - UZ INTERN
*Alunul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze sau flori uscate şi mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţă.
*Coada-calului* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.
*Măturile* - infuzie dintr-o linguriţă din planta uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriţă cu petale de flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Traista-ciobanului* - infuzie din 1-2 linguriţe pulbere din plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Vâscul* - macerat la rece din 3 linguriţe frunze mărunţite în 500 ml apă rece timp

Scanned with OKEN Scanner

de 8 ore, după care se strecoară. Se îndulceşte şi se bea rece.

**CEAI COMPLEX**
*Stejar* - coajă (20 g), *sclipeți* - rădăcină (20 g) - decoct dintr-o linguriță din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se va aspira pe nas ceaiul călduț.

**ERIZIPEL** - boală de piele infecțioasă, dar puțin contagioasă, provocată de pătrunderea unui streptococ hemolitic printr-o zgârietură, rosătură sau plagă. La început apare un placard roşu bine delimitat, puțin dureros, apoi apar frisoane, febră mare, dureri de cap; deseori pe placard apar flictene sau băşici cu un lichid gălbui ce se sparg uşor.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arinul, brusturele, cornul, iarba mare, gălbenelele, podbalul, urechelnița, urzica, varza, ventrilica.

REȚETE - UZ INTERN
*Arinul (aninul)* - decoct dintr-o lingură de scoarță la o cană cu apă (200 ml). Se dă în clocot şi se lasă 5 minute, apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Brusturele* - tinctură din 20 g rădăcină mărunțită la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 15-20 zile. Se iau 15 picături de 3 ori pe zi.
*Cornul* - decoct dintr-o lingură de scoarță la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Iarba mare* - tinctură din 20 g rădăcină mărunțită la 100 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat 15-20 zile. Se iau 15 picături de 3 ori pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Ventrilica* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă uscată peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN
*Gălbenelele* - infuzie din 2 lingurițe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 30 minute. Se aplică comprese locale.
*Podbalul* - infuzie sau decoct din 2-3 linguri de frunze zdrobite la o cană cu apă. Se fierbe 10 minute şi se lasă să stea 20 minute. Se aplică comprese locale.
*Urechelnița* - frunzele proaspete, cărnoase, se pun în storcător; din ele se obține un suc, cu care se ung uşor porțiunile inflamate.
*Varza* - frunzele se spală şi apoi se zdrobesc cu un tocător de lemn sau se presează cu o sticlă, apoi se pun sub formă de comprese pe zonele inflamate.

Scanned with OKEN Scanner

**FAG(*Fagus sylvatica* L.) - Fam. *Fagaceae***

*Alte denumiri populare*: nu are.

*Cum recunoaştem planta* ?

Arbore care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă cu numeroase ramificaţii oblice, cu o tulpină dreaptă, cilindrică, care prezintă o scoarţă netedă, subţire, cenuşie-albicioasă, rar cu ritidom şi numai la baza tulpinii. Coroana ovoid-îngustă. Frunzele eliptice, uşor dinţate pe margini, cu peţiolul lung. Flori unisexuate-monoice. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructe achene în trei muchii, brun-roşcate denumite popular jir .

*FAG*

*Ecologie şi răspândire*: răspândit în întregul lanţ carpatic, de la dealurile joase (300-400 m altitudine) până în regiunea montană (1200-1400 m). Preferă solurile brune de pădure, bogate în humus, slab acide, reavene, aerisite, permeabile. Exigent faţă de căldură, sensibil la secetă, pretenţios la umiditate.

*Organul vegetal utilizat*: scoarţă, muguri, frunze.

*Perioada de recoltare*: aprilie - mai.

*Principii active*: celuloză, lignină, ceruri, zaharuri, substanţe tanante, albumine, substanţe minerale cu săruri minerale (de Ca, K, Na, Fe, Al, P, Cl,S).

***Boli în care este utilizată - uz intern***: diaree, dizenterie, febră, litiază biliară; ***uz extern***: reumatism, răni, negi.

**FARINGITĂ** - inflamaţia mucoasei faringiene datorată de obicei streptococilor sau stafilococilor; se manifestă prin dureri la înghiţit, uscăciune, uneori tuse seacă.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, arnica, angelica, cimbrul, coada - şoricelului, feniculul, isopul, izma, jaleşul, lămâia, lemnul dulce, lichenul de piatră, lumânărica, muşeţelul, nalba mare, rozmarinul, stejarul, şovârvul, teiul, trandafirul, troscotul, valeriana.

REŢETE - UZ INTERN

*Cimbrul* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se beau 2 căni pe zi.

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 mL). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.

*Isopul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă mărunţită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Jaleşul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Lămâie* - sucul din fructe se amestecă cu miere şi puţină apă fierbinte. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Lemnul dulce* - macerat la rece dintr-o linguriţă cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (200 ml). Se lasă 1-2 ore şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile. Cura durează 1-2 luni, mai ales toamna sau primăvara.

*Şovârvul* - infuzie dintr-o linguriţă din părţile aeriene ale plantei la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute. Se bea treptat în cursul unei zile.

Scanned with OKEN Scanner

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Lichen de piatră* - planta (40 g), *rozmarin* - frunze (30 g), *muşeţel* - flori (30 g), *angelică* - rădăcini (20 g), *tei* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** *Coada-şoricelului* - flori (30 g), *jaleş* - frunze (20 g), *muşeţel* - flori (10 g), *tei* - flori (10 g), *troscot* - planta (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**3.** *Nalbă mare* - rădăcină (50 g), *valeriană* - rădăcină, *coada-şoricelului* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*Afinul* - infuzie din 2 linguriţe fructe uscate şi zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una înainte de culcare.

*Arnica* - infuzie din 1-3 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Cu soluţia obţinută se face gargară de mai multe ori pe zi, la 3-4 ore, din care una înainte de culcare.

*Feniculul* - infuzie dintr-o linguriţă cu fructe zdrobite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac 2-3 gargare călduţe pe zi, din care una seara înainte de culcare.

*Izma* - infuzie din 200-300 de frunze uscate la 3 litri de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-30 minute şi apoi se strecoară. Se fac 3-4 gargare pe zi.

*Lumânărica* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se fac 3-4 gargare pe zi sau se pot bea 2 căni pe zi.

*Stejarul* - decoct din 3-4 linguriţe de pulbere din scoarţă la o cană cu apă (250 ml). Se face de 3-4 ori pe zi gargară cu soluţia obţinută.

**FARINGO-AMIGDALITĂ** - inflamaţia amigdalelor, a mucoasei faringiene şi a ţesutului limfatic din jurul lor.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cerenţelul, feniculul, gutuiul, izma, jaleşul, murul, muşeţelul, nucul, trandafirul.

REŢETE - UZ INTERN

*Cerenţelul* - decoct din 2 linguriţe de rădăcină mărunţită la 300 ml de apă rece. Se fierbe şi se bea în trei reprize după mesele principale.

*Feniculul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi după mesele principale.

*Gutuiul* - decoct din 30 g la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperit 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

*Izma* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

**1.** *Mur* - frunze (20 g), *nuc* - frunze (20 g), *trandafir* - petale (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac 3-4 gargare pe zi.

**2.** *Muşeţel* - flori (20 g), *jaleş* - frunze (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o

Scanned with OKEN Scanner

cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară până la completa vindecare.

**FASOLEA (*Phaseolus vulgaris* L.) - Fam. *Leguminoasae* (*Fabaceae*)**

*Alte denumiri populare*: baclău, baghi, bob, fansule, fasoi, fasulă, făsule, fisuliu, fusei, fusol, pustoaică, păsulă, teacă, tărtărică, ţucără.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee de cultură care prezintă în sol o rădăcină fusiformă, fibroasă, ramificată, cu nodozităţi mici. Tulpina este erectă la unele soiuri şi volubilă la altele, acoperită cu perişori. Frunzele primare sunt simple, opuse. Flori albe, albe-verzui, roze, roşii sau violete, grupate câte 2-8 în raceme laxe. Înfloreşte în iulie - septembrie. Fructul o păstaie de formă şi mărimi diferite.

*Ecologie şi răspândire*: cultivată în toată ţara, dar în special în sud şi sud-est. Preferă soluri mijlocii, nisipo-lutoase, permeabile, are nevoie de o umiditate ridicată în perioada germinării seminţelor.

*Organul vegetal utilizat*: tecile fără boabe (*Fructus Phaseoli sine semine*).

*Perioada de recoltare*: septembrie - octombrie.

*Principii active*: seminţele conţin proteine, hidraţi de carbon, K, Ca, P, Fe, Ni, Cu, Co, vitaminele A, $B_1$, C, niacină.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: edeme renale, pielocistite, cistite, acnee, diabet zaharat, reumatism, tuberculoză pulmonară, intoxicaţii, gută, hidropizie; ***uz extern***: reumatism. arsuri, erizipel, pecingine.

**FEBRĂ** - creşterea temperaturii corpului; este un mijloc de luptă a organismului împotriva bolii şi numai atunci când devine nocivă se va acţiona direct asupra ei.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite* - arinul negru, anghinarea, bozul, brusturele dulce, cerenţelul, cicoarea, ciuboţica-cucului, coada-şoricelului, creţişoara, creţuşca, coacăzul negru, dracila, hameiul, isopul, lămâia, levănţica, lichenul de piatră, limba-mielului, merişorul, muşeţelul, plopul negru, portocalul, păpădia, pelinul, salcia, schinelul, socul, şovârvul, teiul, trifoiştea de baltă, ţintaura, unguraşul, zmeurul.

REŢETE - UZ INTERN

*Aninul negru* - decoct din 10 g (o lingură) pulbere de scoarţă la o cană cu apă (200 ml). Se dă în clocot, se acoperă 5 minute şi se strecoară. Se bea fracţionat în două reprize.

*Anghinarea* - infuzie din 2 linguriţe de plantă uscată şi mărunţită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.

*Bozul* - infuzie din 2 linguriţe cu frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită. Se bea o cană pe zi.

*Brusturele dulce* - decoct din 10 g plantă mărunţită (rizom şi frunze) la o jumătate de litru de vin natural. Se fierbe 10-15 minute la foc moale. Se lasă acoperit 2-3 ore şi apoi se strecoară. Se ia câte o linguriţă pe zi.

*Cerenţelul* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere plantă la o cană de 250 ml cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 1-3 linguriţe de trei ori pe zi.

*Cicoarea* - infuzie din 2 g frunze uscate şi mărunţite la o ceaşcă cu apă clocotită. Se lasă 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau călduţe, 1-2 ceşti pe zi.

*Ciuboţica-cucului* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zile.

Scanned with OKEN Scanner

*Coacăzul negru* - infuzie din 2 linguriţe de frunze uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi înainte de mese.

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură cu flori mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi înainte de mese.

*Creţişoara* - infuzie din 1-2 linguriţe plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Creţuşca* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă până la o linguriţă cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Dracila* - decoct dintr-o linguriţă pulbere de scoarţă la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5 minute, se lasă să se răcească 10-15 minute şi apoi se filtrează. Se beau 1-2 căni pe zi cu 30 minute înainte de mâncare.

*Isopul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Levănţica* - infuzie dintr-o lingură amestec de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Limba-mielului* - infuzie din 2 linguriţe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Merişorul* - decoct dintr-o linguriţă de pulbere frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Muşeţelul* - infuzie din 1-2 linguriţe pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pelinul* - infuzie dintr-o linguriţă cu plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în trei reprize înainte de mese.

*Plopul negru* - infuzie din 1-2 linguriţe muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Salcia* - decoct din 2 linguri de scoarţă mărunţită la o cană cu apă (250 ml). Se iau 3 linguri pe zi.

*Schinelul* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea câte un sfert de cană cu o jumătate de oră înaintea meselor.

*Socul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

*Şovârvul* - infuzie din 10 g plantă mărunţită la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită până se răceşte. Se bea de 3 ori pe zi câte o ceşcuţă.

*Trifoiştea de baltă* - decoct dintr-o lingură cu pulbere de frunze la 500 ml apă rece. Se lasă la macerat 1-2 ore. Se beau 1-2 linguri înainte de masă.

*Ţintaura* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea în cursul unei zile în 3-4 reprize.

Tinctură din 20 g plantă macerată 8 zile în 100 ml alcool. Se iau câte 30-40 picături, de 2-3 ori pe zi.

*Unguraşul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Zmeurul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se acoperă 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Soc* - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *ţintaură* - plantă (10 g), *păpădie* - plantă (20 g), *salcie* - scoarţă (15 g), *hamei* - flori (15 g) - decoct (prin fierbere 10 minute ) dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** *Creţişoară* - planta (30 g), *schinel* - planta (30 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *merişor* - frunze (10 g) - infuzie dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**3.** *Lămâie* - frunze (30 g), *ţintaură* - plantă (30 g), *portocal* - flori (20 g) - decoct dintr-o lingură din acest amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute. Se beau 2 căni pe zi.

**4.** *Lichen de piatră* - planta (20 g), *vâsc* - frunze (20 g), *isop* - planta (20 g), *salcie* - scoarţă (20 g) - amestec pus la macerat timp de 8 zile într-un litru de vin dulce. Se iau 3 păhărele pe zi.

## FECIORICĂ (*Herniaria glabra* L.) - Fam. *Caryophyllaceae*

*Alte denumiri populare*: bosoroagă, bugea, buruiană de surpătură, fecioară, iarba-datului, iarba-faptului, iarba-fecioarei, iarba-feciorilor, sincerică.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee, anuală, bienală, rar perenă, care prezintă tulpini târâtoare, lungi până la 30 cm, ramificate, glabre sau foarte scurt păroase, formând tufe dese, circulare. Frunze mici, eliptice sau ovate, opuse. Flori mici, verzui, reunite în glomerule şi dispuse la subsuoara frunzelor din vârful ramurilor. Înfloreşte în iulie - septembrie. Fruct cu o singură sămânţă.

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin locuri uscate, prundişuri de râuri, locuri nisipoase.

*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Herniariae*).

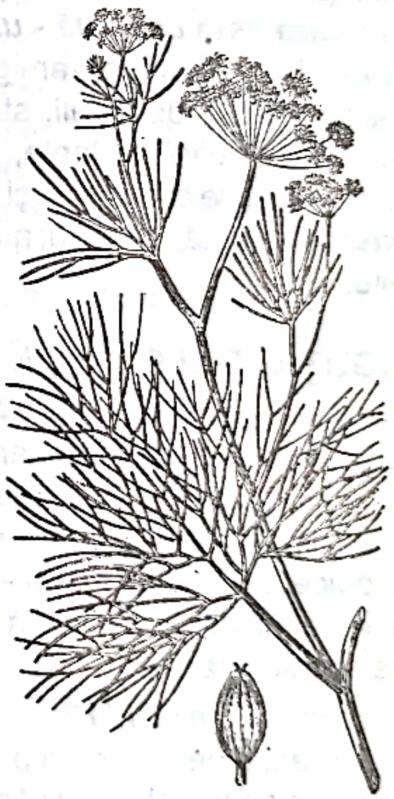
*Perioada de recoltare*: iulie - septembrie.

*Principii active*: saponozide, derivaţi cumarinici, flavonozide, ulei eteric, herniarină.

***Boli în care este utilizată - uz intern*:** litiază renală, litiază vezicală, cistită cronică, prostatită, albuminurie.

## FENICUL (*Foeniculum vulgare* Miller) - Fam. *Umbeliferae* (*Apiaceae*)

*Alte denumiri populare*: anason, anason dulce, baden, basamac, chimin dulce, chimion, cumin, fenhiel, finchil, hanus, marariu de casă, mălură, molotră, secărea, toaie.



*FENICUL*

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă de cultură erbacee, bienală sau perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cărnoasă, lungă până la 30 cm. Tulpina erectă, cilindrică, fistuloasă, glabră, înaltă până la 200 cm. Frunze alungit-triunghiulare de 3-4 ori penat-sectate, cele bazale lung-peţiolate, iar

Scanned with OKEN Scanner

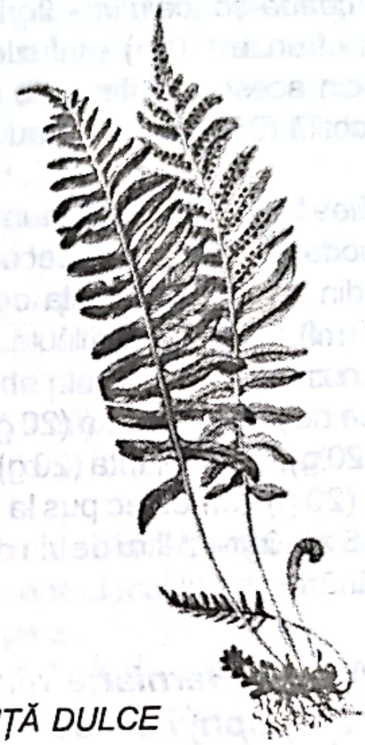
cele superioare sesile. Flori galbene-aurii. Fructe diachene, ovoide, cu 5 coaste foarte proeminente. Înfloreşte în iulie - septembrie.
*Ecologie şi răspândire*: cultivat în toată țara; pretenţios la căldură, preferă solurile nisipo-argiloase bogate în humus şi calciu, cernoziomuri sau soluri de luncă.
*Organul vegetal utilizat*: fructele mature (*Fructus Foeniculi*).
*Perioada de recoltare*: iulie - septembrie.
*Principii active*: ulei eteric, lipide, celuloză brută, glucide, pentozani, pectine, proteine, acid cafeic, clorogenic şi elemente chimice (Zn, Ni, Co, Fe, Ca, Mg, Na, K).
***Boli în care este utilizată - uz intern***: anorexie, infecţii faringo-amigdaliene, balonări, colici abdominali, stimularea diurezei şi secreţiei de lapte, bronşită, astm bronşic, tuse convulsivă şi spastică; ***uz extern***: laringită, faringită, amigdalite, traheite.

## FERIGUȚĂ DULCE (*Polypodium vulgare* L.) - Fam. *Polypodiaceae*

*Alte denumiri populare*: buruiană dulce, ferecei, feregă dulce, fereşea, ferigă, feriguță, feristei, iarbă dulce de munte, iarbă dulce de pădure, iarba-şarpelui, lemn dulce, năvalnic, rădăcină dulce de munte, spasul-dracului.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, puțin cărnos acoperit de scvame brunii şi de firişoare negricioase. Frunze glabre, lungi de 10-30 cm. Limbul oblong-lanceolat, profund penatipartit, cu 10-25 perechi de segmente lanceolate, întregi sau puțin dințate, alterne. Pe dosul segmentelor se află sori mari, aşezaţi pe două rânduri paralele, de o parte şi de alta a nervurii mediane.

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită pe stânci umbroase, în păduri din regiunea montană şi submontană.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Polypodii*).
*Perioada de recoltare*: mai sau octombrie.
*Principii active*: glucide, ulei, saponină, amidon, glicirhizină, polipodină.



*FERIGUȚĂ DULCE*

***Boli în care este utilizată - uz intern***: boli ale vezicii urinare, ale rinichilor, tuse cronică, constipaţii cronice, insuficienţă hepatică, gastrită.

## FERIGĂ (*Dryopteris filix-mas* L.) - Fam. *Polypodiaceae*

*Alte denumiri populare:* barba-ursului, făliuță, feligă, feregă, ferice, firică, filiuță, iarba-şarpelui, limba-cerbului, năvalnic, spata-dracului, spasul-dracului.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă perenă spontană care prezintă în sol un rizom gros, lung de până la 30 cm, oblic-ascendent, acoperit cu resturi de peţioluri din anii precedenţi. Frunzele mature mari, până la 140 cm lungime, cu un peţiol de 30 cm şi cu lamina dublu-penat-

Scanned with OKEN Scanner

sectată. Pe dosul frunzelor se găsesc sorii de forma unor puncte brune. Maturarea sporilor are loc în iulie - septembrie.

*FERIGĂ*

*Ecologie şi răspândire*: planta este comună în pădurile de foioase, sporadică în molidişuri, din regiunea inferioară a munţilor până în etajul subalpin din întreg lanţul carpatic. Preferă solurile cu regim de umiditate, reavăn până la jilav.
*Organul vegetal utilizat:* rizomul *(Rhizoma Filicis maris*).
*Perioada de recoltare*: primăvara (martie - mai) sau toamna (septembrie - noiembrie).
*Principii active*: acid filixic, flavaspidic, ulei volatil format din esteri ai acidului butiric cu alcool hexilic şi octilic, aspidinol, albaspidina.
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** helmintiaze; ***uz extern*:** reumatism, gută, plăgi, edeme ale picioarelor.

**FISURI ANALE** - leziuni dermatologice din zona orificiului anal.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: muşeţelul, murul, pelinul, plopul negru, stejarul, urzica.

REŢETE - UZ EXTERN
*Muşeţelul* - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale.
*Murul* - infuzie din 2 linguri plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale sau cataplasme.
*Plopul negru* - infuzie din 20 g muguri pisaţi la un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute. Se fac băi locale sau se aplică comprese.
Unguent preparat din 20 g muguri, zdrobiţi, macerați timp de 24 ore în 5 ml alcool într-un vas închis; se adaugă apoi 100 g de untură şi 5 g de ceară de albine. Se ţine pe baie de apă 3 ore, se filtrează şi se freacă amestecul până se obţine unguentul.
*Stejarul* - decoct din 20-30 g scoarţă mărunţită la un litru de apă. Se aplică sub formă de băi locale.
*Urzica* - infuzie din 3-4 linguri de frunze mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică băi locale sau comprese.

**FLEBITĂ** - inflamaţie a venelor, uneori cu formare de cheaguri de sânge care nu permit circulaţia acestuia. Se manifestă sub formă de dureri la palpare, hipertermie cutanată, dilataţia venelor superficiale, senzaţie de tensiune a gambei, temperatură, puls crescut.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: albăstriţa, alunul, arnica, castanul porcesc, coada-calului, coada-şoricelului, gălbenelele, ghimpele, hameiul, iarba mare, lumânărica, muşeţelul, păpădia,

Scanned with OKEN Scanner

podbalul, scaiul, sunătoarea, traista -ciobanului, urzica, vița de vie.

REȚETE - UZ INTERN

*Albăstrița* - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduță în trei reprize.

*Alunul* - decoct dintr-o lingură cu frunze uscate şi măcinate la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5 minute la foc potolit şi apoi se strecoară. Se beau călduțe 2 căni pe zi.

*Castanul porcesc* - decoct din 5 g pulbere scoarță la 100 ml apă. Se dă în clocot şi se lasă să se răcească, apoi se strecoară. Se iau zilnic câte 20 picături timp de 20 zile. Se face o pauză şi apoi se reia tratamentul.

*Gălbenelele* - decoct dintr-o linguriță din părțile aeriene ale plantei uscate şi mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracționat înaintea meselor principale.

*Ghimpele* - decoct dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 10 minute la foc domol. Se lasă acoperit 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, dimineața şi seara.

*Iarba mare* - decoct din 3-4 linguri cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 lingurițe seara înainte de culcare.

*Păpădia* - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă întreagă, uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Traista-ciobanului* - decoct din 4-5 g de plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se iau câte 3 linguri de 3 ori pe zi.

*Urzica* - infuzie din 1-2 lingurițe de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minutre şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Vița de vie* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Arnică* - rădăcină (20 g), *sunătoare* - plantă (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se iau câte 3 linguri pe zi.

**2.** *Muşețel* - flori (30 g), *scai* - rădăcină (30 g), *hamei* - conuri (60 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se iau câte 2 linguri pe zi.

**3.** *Urzică* - frunze (60 g), *păpădie* - frunze (60 g), *coada-şoricelului* - flori (60 g), *ventrilică* - planta (30 g), *podbal* - frunze (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

*Arnica* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese călduțe în zona afectată.

*Coada-calului* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese locale.

*Gălbenelele* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese locale.

*Iarba mare* - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de comprese.

*Lumânărica* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml).

Scanned with OKEN Scanner

Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese locale.
*Muşeţelul* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese locale.
*Sunătoarea* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese locale.

**FLICTENĂ** - leziune cutanată cu lichid care apare la suprafaţa pielii.

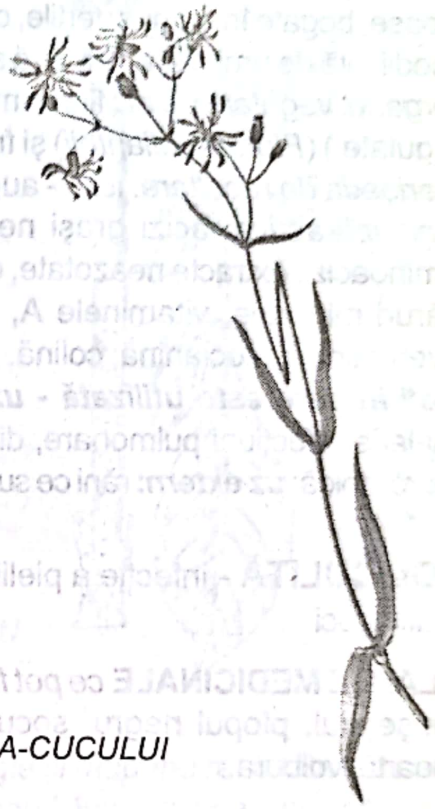
**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: muşeţelul, socul.

REŢETE - UZ INTERN
*Muşeţelul* - infuzie din 1-2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de băi locale sau cataplasme.
*Socul* - infuzie din 1-2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de băi locale sau cataplasme.

## FLOAREA-CUCULUI (*Lychnis flos-cuculi* L. ) - Fam. *Caryophyllaceae*

*Alte denumiri populare*: cocoşei, cuculeasă, schintăuţa-lupului.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă o tulpină înaltă până la 90 cm, adesea roşietică, în partea superioară cu axe florifere, dispers-păroase. Frunze opuse, cele inferioare alungit-spatulate, cele superioare liniar-lanceolate, mai mult sau mai puţin aspre. Flori roz, rar albe. Înfloreşte în mai - iulie. Fruct capsular, seminţe brune numeroase.
*Ecologie şi răspândire*: locuri înierbate, umede, marginea bălţilor, fâneţe umede, de la câmpie până în regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei.
*Perioada de recoltare*: mai - iulie.
*Principii active*: saponine, glicozide, alcaloizi, vitamina C, săruri minerale.



*FLOAREA-CUCULUI*

***Boli în care este utilizată - uz intern***: catare bronhice; ***uz extern***: răni.

## FLOAREA-SOARELUI (*Helianthus annus* L.) - Fam. *Compositae*

*Alte denumiri populare*: ierboaie, ochiul-soarelui, pantonea, răsărită, ruja-soarelui, rumăniţă mare, sora-soarelui, sorină.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee, anuală, de cultură, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă puternică, adâncă până la 2,5 m. Tulpina erectă, cilindrică, groasă, aspru-păroasă, plină cu măduvă buretoasă, înaltă de 1 - 5 m. Frunze alterne, mari, ovat-cordate, marginea serată, aspru-păroase, peţiolate. Flori grupate în calatidii, cele marginale ligulate, sterile, galbene-aurii, cele

Scanned with OKEN Scanner

din interior tubuloase fertile. Înfloreşte în iulie - septembrie. Fructe achene.
*Ecologie şi răspândire*: cultivată în toate zonele ţării; are nevoie de soluri luto-nisipoase, bogate în humus, fertile, cu cerinţe medii faţă de umiditate; suportă seceta.
*Organul vegetal utilizat* : florile marginale (ligulate ) (*Flores Helianthii*) şi fructele.
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: acizi graşi nesaturaţi, aminoacizi, extracte neazotate, celuloză, săruri minerale, vitaminele A, D, E, K, cvercetină, antocianină, colină.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: malarie, afecţiuni pulmonare, dizenterie, febră tifoidă; ***uz extern***: răni ce supurează.

**FOLICULITĂ** - infecţie a pielii dată de stafilococi

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: muşeţelul, plopul negru, socul, urzica moartă, volbura.

REŢETE - UZ EXTERN
*Muşeţelul* - infuzie din trei linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de cataplasme.
*Plopul negru* - infuzie din 2 linguriţe de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică sub formă de comprese locale.
*Socul* - decoct din 40 g flori la un litru de apă. Se fierbe 20 minute şi apoi se răceşte. Se fac băi locale.
*Urzica moartă* - infuzie din 50 g ramuri florifere la un litru de apă. Se fierbe 20 minute şi apoi se răceşte. Se fac băi locale.
*Volbura* - infuzie din 50 g de plantă uscată şi mărunţită la un litru de apă. Se fierbe 20 minute şi apoi se răceşte. Se aplică sub formă de cataplasme.

**FRACTURĂ** - ruptura osului fie din cauza unui traumatism, fie că apare spontan la nivelul unui os bolnav. Fractura poate fi completă, incompletă sau o simplă fisură.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: pirul, tătăneasa.

REŢETE - UZ EXTERN
*Pirul* - infuzie dintr-o lingură de rizom uscat şi mărunţit, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică cataplasme în zona fracturii.
*Tătăneasa* - decoct din 10 linguriţe de rădăcină mărunţită la 5 litri de apă. Se fierbe 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se aplică în zona fracturii.

## FRAG (*Fragaria vesca* L.) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: agrange, buruiană de fragi, căpşuni, frăguţă sălbatică, fronză, vărăguţe.

*FRAG*

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol un rizom cilindric, acoperit cu resturi

Scanned with OKEN Scanner

de frunze uscate. Tulpina erectă, înaltă de 5-3- cm. Frunze trifoliate, lung-pedunculate, cu foliole ovate, pe margine dințate, fața inferioară scurtă păroasă. Flori albe, dispuse în cime cu pediceli păroşi. Înfloreşte în mai - iunie. Fructe achene, înfipte într-un receptacul zemos, zaharos, aromat.

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în pajişti, fânețe, păduri rărite, tufărişuri, pe aluviuni, locuri pietroase, din regiunea dealurilor şi montană.

*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Fragariae*).

*Perioada de recoltare*: iunie - septembrie.

*Principii active*: tanin elagic, fragarol, cvercetină, cvercitrină, citrol, săruri minerale, zaharuri, urme de ulei volatil, vitamina C.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: diaree, enterite, cistite, gută, diabet zaharat, erupții tegumentare, ateroscleroză, afecțiuni renale, artritism, reumatism, afecțiuni hepatice, colesterol crescut, tuberculoză, constipație cronică, astenie, litiază urinară, litiază hepatică.

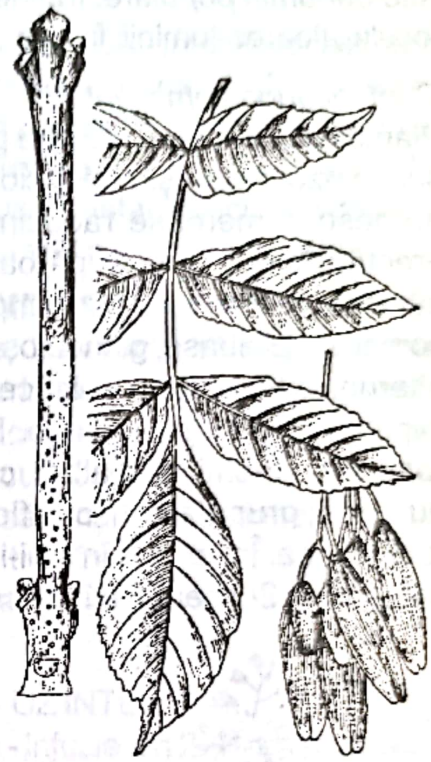
## FRASIN (*Fraxinus excelsior* L.) - Fam. *Oleaceae*

*Alte denumiri populare*: fracsin, fropsin, frasen, iesic, iasig.

*Cum recunoaştem planta ?*

Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, puternic dezvoltată lateral. Tulpina dreaptă, cilindrică, înaltă până la 40 m, cu o scoarță netedă, cenuşie-verzuie sau uşor roşietică în tinerețe; mai târziu scoarța este crăpată, cenuşie-deschis până la negricioasă. Coroana ovoidală, rară, lumnioasă. Frunze imparipenat-compuse, mari, cu 7-15 foliole lungi, sesile, ovat-lanceolate, ascuțite la vârf, uşor glabre, pe dos slab-pubescente în lungul nervurii mediane. Flori, nude, mici, violacee, dispuse în panicule. Înfloreşte în aprile - mai, înaintea înfrunzirii.

Fructe samare cenuşiu-gălbui cu achena turtită şi aripa la vârf trunchiată.



*FRASIN*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit în pâlcuri prin păduri, lunci, zăvoaie de câmpie, din regiunea dealurilor până în cea montană de altitudine mijlocie (1400 m). Este pretențios la umiditate ridicată, sol permeabil.

*Organul vegetal utilizat*: frunze (*Folium Fraxini*), flori, scoarță.

*Perioada de recoltare:* frunzele (mai - iulie), florile (aprilie - mai).

*Principii active*: manitol, inozitol, cvercitrină, acid malic, ursolic, tanin, gume, ulei volatil, săruri minerale.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: constipație, gută, gripă, guturai, colecistite, angiocolite, ulcer gastric, ulcer duodenal, dismenoree, metroragii, enterocolită, acnee, reumatism, poliartrită, stimularea circulației sângelui; ***uz extern***: leucoree, hemoroizi, eczeme, acnee, plăgi greu vindecabile.

Scanned with OKEN Scanner

## FRĂSINEL (*Dictamus albus* L. ) - Fam. *Rutaceae*

*Alte denumiri populare*: fraţinel, floarea-focului, floarea-luminii, frăţiori.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom cenuşiu-negricios din care pornesc numeroase rădăcini. Tulpina erectă, rigidă, simplă, păroasă, înaltă până la 120 cm. Frunze imparipenat-compuse, pieloase, glandulos-punctate, alterne, cu foliole ovat-lanceolate sau eliptice, cu nervuri păroase. Flori mari, roz, roz-liliachii, rar albe, cu nervuri purpurii, grupate într-o inflorescenţă racemoasă. Înfloreşte în mai-iulie. Fruct capsulă cu 2-3 seminţe în fiecare lojă.

*FRĂSINEL*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit prin tufărişuri, marginea pădurilor, poieni, pajişti stepice, coaste înierbate, la câmpie şi regiunea deluroasă.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul şi rădăcinile (*Rizoma et Radix Dictamii*).
*Perioada de recoltare*: septembrie.
*Principii active*: ulei volatil, alcaloidul dictamină, dictamnolactonă, colină, trigonelină, rezine, zaharuri, substanţe amare, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** mărirea diurezei, epilepsie, isterie, helmintiază, febră, litiază biliară, litiază renală, colici biliare şi renale.

**FRISOANE (FRIGURI)** - contracţia involuntară, ritmică, a musculaturii, ducând la tremurături, uneori ritmice, care cuprinde corpul în totalitate. Se asociază cu clănţănitul dinţilor, cu aşa-numita «piele de găină» şi cu senzaţia puternică de frig, cu o durată de câteva secunde, minute sau ore, care contrastează cu temperatura ridicată a bolnavului. În cursul frisonului, respiraţia este scurtă şi sacadată, pulsul slab şi rapid, faţa palidă, anxioasă.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: salcia, trandafirul, traista-ciobanului.

REŢETE - UZ INTERN
*Salcia* - decoct din 2-3 linguri de scoarţă mărunţită la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi. Se pot face băi locale.
*Trandafirul* - infuzie din 2 linguriţe de petale proaspete zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Traista-ciobanului* - decoct din 4-5 g de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se lasă în repaus 15 minute. Se iau câte 3 linguri de 3 ori pe zi.

## FUMĂRIŢĂ ( *Fumaria officinalis* L.) - Fam. *Papaveraceae*

*Alte denumiri populare*: corcodan, fiereapământului, fumatul-pământului, guşa-

Scanned with OKEN Scanner

porumbelului, iarbă de curcă, iarba-fumului, săftărea.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, la exterior o tulpină erectă ramificată, glaucă, slab-brăzdată. Frunze peţiolate, bipenate, cu segmente liniare, înguste. Flori roz cu vârful purpuriu, pintenate, grupate în raceme terminale. Înfloreşte în mai - septembrie. Fruct globulos uşor zbârcit.

*FUMĂRIŢĂ*

*Ecologie şi răspândire*: este întâlnită la marginea drumurilor, mirişti, din zona de câmpie până în cea deluroasă.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Fumariae*).
*Perioada de recoltare*: mai - septembrie.
*Principii active*: acid fumaric, alcaloizi (protopină, criptopină, coridalină), derivaţi fenantrenici (bulbocapnină, dicentrină), tanin, rezine, mucilagii, substanţe amare, săruri.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: depurativ, mărirea diurezei, hipertensiune arterială, digestie, acnee; ***uz extern***: gingivite, pulpite.

**FURUNCULOZĂ** - infecţie locală care apare pe piele, adesea ca afecţiune secundară în anumite boli (diabet, astenie, nevroze), fiind de obicei o infecţie la nivelul pielii produsă de stafilococi, faţă de care organismul şi-a pierdut rezistenţa.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: brusturele, busuiocul sălbatic, ceapa, cicoarea, crinul alb, inul, ipcărigea, lumânărica, măceşul, muşeţelul, nalba mare, nalba, nucul, osul-iepurelui, păpădia, pătlagina, săpunăriţa, sânzienele, scaiul, şovârvul, trei-fraţi -pătaţi, unguraşul, urzica moartă, varza, viorelele, volbura, zămoşiţa.

REŢETE - UZ INTERN
*Brusturele* - infuzie din 2-4 linguri rădăcini la un litru de apă. Întreaga cantitate se bea în cursul unei zile.
*Cicoarea* - infuzie din 8-15 g de plantă la un litru de apă sau decoct din 15-40 g de rădăcini uscate şi mărunţite la un litru de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.
*Măceşul* - infuzie sau decoct din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă. Se fierbe numai 5 minute. Cantitatea se bea în cursul unei zile.
*Osul-iepurelui* - decoct din 20 g rădăcină uscată şi mărunţită la un litru de apă. Se fierbe şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în timpul unei zile în trei reprize.
*Păpădia* - decoct din 1-2 linguriţe de pulbere rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Săpunăriţa* - infuzie dintr-o linguriţă pulbere de rizom şi rădăcină la un pahar cu apă (50 ml). Se lasă la macerat 6-8 ore. Cantitatea se bea într-o zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Socul* - infuzie din 2 linguriţe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Trei-fraţi-pătaţi* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 3 ore. Infuzie din 4 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură la 3 ore.

## CEAI COMPLEX

*Măceş* - fructe (20 g), *nuc* - frunze (20 g), *urzică* - frunze (30 g), *trei-fraţi- pătaţi* - planta (20 g), *soc* - flori (10 g) - infuzie din 3 linguri de amestec la un litru de apă. Întreaga cantitate se bea într-o zi.

## REŢETE - UZ EXTERN

*Busuiocul sălbatic* - infuzie din 2-3 linguriţe pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se spală local cu un tampon cu vată înmuiat în infuzie, apoi se aplică o cataplasmă cu un pansament steril înmuiat în infuzie.
*Ceapa* - cataplasme cu ceapă coaptă la care se adaugă puţină ceară de albine.
*Crinul alb* - cataplasme cu bulbi copţi sau fierţi, care se aplică în zona afectată şi se bandajează.
*Inul* - cataplasme din făină de seminţe amestecată cu apă fierbinte până se face o pastă ce se pune între două bucăţi de pânză şi se aplică pe locul bolnav. Se menţin în permanenţă calde timp de 2-3 ore.
*Ipcărigea* - decoct din 2 linguriţe cu amestec în părţi egale de pulbere rădăcină şi *săpunariţă* la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale cu un tampon de vată.
*Lumânărica* - decoct din 2 linguriţe de rădăcină mărunţită la o cană cu apă (250 ml) sau 8 linguriţe la un litru de apă. Se fierbe 20-25 minute. Se lasă acoperit pentru a se răci până la călduţ şi apoi se strecoară. Se aplică sub formă de spălături locale sau cataplasme cu pansamente sterile.
*Muşeţelul* - infuzie din 3 linguri cu flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Pe locul afectat se aplică băi locale sau cataplasme.
*Nalba mare* - cataplasme din frunze opărite cu apă clocotită şi aplicate în zona afectată.
Nalba - infuzie din 2-3 linguriţe cu frunze şi flori uscate, bine mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale, folosindu-se un tampon de vată.
*Pătlagina* - cataplasme cu frunze proaspete, uşor strivite prin presare cu o sticlă.
*Sânzienele* - decoct din 6-8 linguri de plantă uscată, mărunţită, la un litru de apă. Se fierbe 15-20 minute la un foc domol şi apoi se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică sub formă de cataplasme.
*Scaiul* - decoct din 4 linguri de frunze şi inflorescenţe uscate mărunţite la un litru de apă. Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale folosindu-se un tampon cu vată.
*Socul* - decoct din 40 g de flori la un litru de apă. Se fierbe 30 minute şi apoi se lasă la răcit. Se fac băi locale sau se aplică sub formă de cataplasme.
*Şovârvul* - frunze crude se aplică pe locurile afectate.
*Unguraşul* - infuzie din 1-2 linguri de plantă mărunţită la o cană cu apă fierbinte (250 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale, folosindu-se un tampon cu vată.

Scanned with OKEN Scanner

*Urzica moartă* - infuzie din 50 g plantă sau flori la un litru cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se aplică băi locale sau cataplasme.
*Varza* - cataplasme cu frunze strivite cu o sticlă, aplicate direct pe piele pe locul afectat ca un pansament.
*Volbura* - cataplasme cu frunze întregi, proaspete, care se pun pe piele pe locul afectat şi se bandajează.
*Zămoşiţa* - decoct din 1-2 linguri pulbere plantă la o cană cu apă (250 ml), respectiv 4-8 linguri pulbere plantă la un litru de apă. Se fierbe 5-10 minute. Se lasă la răcit 30 minute şi apoi se strecoară. Se tamponează furunculele sau se aşază pe ele comprese cu decoctul obţinut.

**CEAI COMPLEX**

*Scai* - rădăcină (20 g), *ceapă* - bulbi (20 g), *viorele* - bulbi (20 g) - decoct din acest amestec. Se aplică sub formă de cataplasme.

Scanned with OKEN Scanner

# G

**GASTRITĂ** - inflamația mucoasei stomacului, evoluând acut sau cronic.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, cerențelul, chimenul, coada - calului, coada-racului, coada-șoricelului, ciuboțica-cucului, coriandrul, dudul, feniculul, gălbenelele, hameiul, izma, jaleșul, lemnul dulce, levănțica, măceșul, măghiranul, mătăciunea, mierea-ursului, murul, mușețelul, nalba mare, obligeana, păpădia, pătlagina, pelinul, plămânărica, răchitanul, roinița, rostopasca, salcâmul, schinelul, șovârvul, sulfina, sunătoarea, tătăneasa, turița mare, troscotul, țintaura, urzica moartă, valeriana, zmeurul.

REȚETE - UZ INTERN

*Anasonul* - infuzie din 6-8 fructe la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea fracționat în 2-3 reprize.

*Cerențelul* - decoct din 2 lingurițe cu pulbere de rizom și rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 25-30 minute și apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol, neîndulcit.

*Ciuboțica-cucului* - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zile.

*Coada-calului* - decocot dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni în cursul unei zile.

*Coada-racului* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi după mese.

*Coada-șoricelului* - decoct din 10 g flori și frunze uscate la un litru de apă. Se fierbe până scade la jumătate și apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea în cursul unei zile.

*Dudul* - infuzie din 1-2 linguri de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale.

*Gălbenele* - infuzie din 2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Cantitatea se bea în cursul unei zile, de preferință pe stomacul gol.

*Hamei* - infuzie dintr-o lingură de conuri uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se bea câte o cană după mesele principale.

*Jaleșul* - infuzie dintr-o linguriță cu frunze uscate mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Lemnul dulce* - macerat la rece dintr-o linguriță de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Cantitatea se bea în cursul unei zile.

*Levănțica* - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Măceșul* - decoct din 2 linguri de fructe la 500 ml de apă. Se fierbe numai 5 minute. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

*Măghiranul* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Mătăciunea* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, neîndulcite.

*Mierea-ursului* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze sau frunze uscate și mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Murul* - infuzie din 2 lingurițe cu frunze zdrobite, peste care se toarnă o cană cu

Scanned with OKEN Scanner

apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Muşeţelul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi, pe stomacul gol.

Extracţie dublă: se macerează la rece timp de 30 minute 1-2 linguriţe de flori într-o jumătate cană cu apă; se filtrează, iar florile se infuzează cu altă jumătate de cană cu apă clocotită. Cele două lichide se amestecă. Se bea în cursul unei zile, în două reprize, pe stomacul gol.

*Obligeana* - decoct dintr-o linguriţă cu pulbere de rizom la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 1-2 minute şi apoi se strecoară. Se bea în 2-3 reprize între mese.

*Pelinul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea înainte de a mânca în trei reprize, cu o jumătate de oră înainte de masă.

*Plămânărica* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze sau frunze uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Răchitanul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Roiniţa* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Rostopasca* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau câte 1-2 linguri la 3 ore.

*Salcâmul* - infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi între mese.

*Schinelul* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de plantă uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană, cu o jumătate de oră înainte de mese.

*Şovârvul* - infuzie din 3 linguri de plantă mărunţită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 linguri înainte de mânca.

*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Sunătoarea* - infuzie din 1-2 linguri de plantă uscată mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Pătlagina* - infuzie din 2 linguri frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se ia câte o lingură la 3 ore.

*Tătăneasa* - tinctură preparată din 10 g rădăcină pisată mărunt la 100 ml alcool de 70°, care se ţine la macerat 8 zile. Se iau de 3 ori pe zi câte 20 picături în puţină apă după mese.

*Turiţa mare* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi înainte de a mânca.

*Troscotul* - infuzie din 1-2 linguriţe de pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi api se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Ţintaura* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere cu plantă la o cană cu apă clo-

Scanned with OKEN Scanner

cotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Urzica moartă* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Zmeurul* - infuzie din 1-2 linguriţe frunze uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

1. *Gălbenele* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *izmă* - frunze (20 g), *păpădie* - planta *(20 g)* - infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clococtită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
2. *Gălbenele* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *sunătoare* - planta (20 g), *troscot* - planta (20 g), *ţintaură* - planta (20 g), *fenicul* - frunze (20 g), *coriandru* - fruncte (20 g) - infuzie din 1-2 linguriţe din acest amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, între mese.
3. *Salcâm* - flori (20 g), *tătănească* - rădăcină (20 g), *coada-calului* - planta (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *mătăciune* - planta (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, la o oră după mesele principale.
4. *Gălbenele* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *sunătoare* - planta (20 g), *nalbă* - flori (20 g), - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, între mese.
5. *Gălbenele* - flori (40 g), *sunătoare* - planta (30 g), *muşeţel* - flori (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, între mese.
6. *Nalbă* - flori (30 g), *muşeţel* - flori (15 g), *gălbenele* - flori (30 g), *lemn dulce* - rădăcină (10 g), *coriandru* - fructe (5 g), *hamei* - conuri (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, în mai multe reprize între mese.
7. *Anason* - seminţe (40 g), *pelin* - frunze (10 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
8. *Muşeţel* - flori (40 g), *roiniţă*-frunze (40 g), *anason* - seminţe(20 g), *chimen* - seminţe (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
9. *Nalbă mare* - rădăcină (60 g), *măceş* - fructe (30 g), *anason* - seminţe (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

## GĂLBENELE (*Calendula officinalis*) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

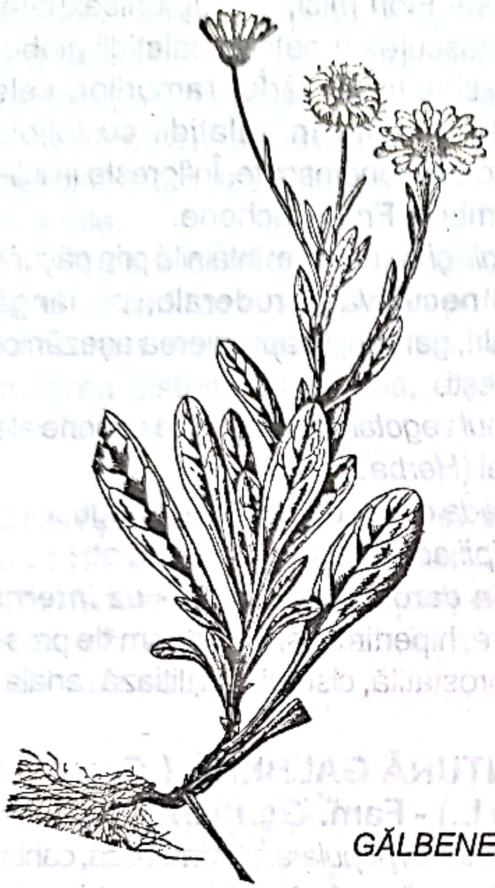
*Alte denumiri populare*: gălbinele, boance, calce, calinică, căldăruşă, cilimică, coconiţe, crăiţe, fetişcă, filimică, floare galbenă, flori oşeneşti, gălbenare, hilimică, năcoţele, ruginele, rujinele, rusculiţe, salomie, sălunii, sinilii, stâncuţă, tătăiaşi, vâzdoace.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee anuală, cultivată sau spontană, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, lungă de 20 cm. Tulpina erectă, ramificată, înaltă până la 20 cm. Frunze sesile, întregi, glabre sau pubescente, cele inferioare spatulat-lanceolate, rotunjite la vârf, alterne. Flori portocalii, grupate într-un calatidiu, cele marginale sunt ligulate, cele din centru tubuloase. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fructe achene în formă de seceră (PL. III).

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în întreaga ţară, cu pretenţii moderate faţă de lumină şi umiditate; vegetează bine, pe toate tipurile de sol.



GĂLBENELE

*Organul vegetal utilizat*: florile.
*Perioada de recoltare*: iunie - septembrie.
*Principii active*: ulei volatil, saponozide triterpenice, carotenoide, flavonoide, glicozide flavonice, substanţe amare, gumirezine, mucilagii, vitamina C, acid malic, substanţe proteice, esteri colesterinolici ai acizilor lauric, miristic, palmitic.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: gastrite hiperacide, ulcer gastric şi duodenal, colecistită, dischinezie biliară, icter, ulceraţii canceroase, inflamaţii ale colonului, hemoroizi, vermifug, boli de ficat, cicatrizant intern, dismenoree; ***uz extern***: leucoree, tricomonază, acnee, arsuri, degerături, răni purulente, cancerul pielii, leziuni ulceroase ale sânilor, cancer mamar, boli tegumentare, micoze, osteoporoză.

## GĂLBINELE (*Lysimachia vulgaris*) - Fam. *Primulaceae*

*Alte denumiri populare*: băsăcan, buruiană de argint, buruiană de friguri, filimică, floare de lingoare, gălbigioară, iarbă de lingoare, iarba-sângelui, lămâioară, mărul-cucului, rădăcină de lingoare, urzică neagră.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, iar la exterior o tulpină erectă, ramificată, muchiată, acoperită cu peri glanduloşi, înaltă până la 150 cm. Flori galbene-aurii, dispuse în raceme la subsuoara frunzelor superioare, formând în ansamblu o panicul terminal. Înfloreşte în iunie - iulie. Fruct capsulă.

GĂLBINELE

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită pe locuri umede, băltoase, malştini de turb, aninişuri, malurile lacurilor, bălţilor, de la câmpie până în regiunea dealurilor înalte.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei.

Scanned with OKEN Scanner

*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.
*Principii active*: saponozide hemolitice, glicozide, tanoide, mucilagii, primveroză, silicați.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** diaree, dizenterie, scorbut, sângerări gastro-intestinale, febră tifoidă, friguri; ***uz extern:*** răni, abcese, ulcere varicoase, reumatism.

## GHIMPE ( *Xanthium spinosum* L.) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: asprică, cătină, corneci, dracilă, ganofer, holeră, lipici, pălămidă, scaiete muscălesc, spin alb, spin de holeră, spin mocănesc, volbură mică.

*GHIMPE*

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină fuziformă. Tulpina bogat ramificată începând de la bază, pubescentă, cu spini trifurcați la baza fiecărei frunze, înaltă între 20-80 cm. Frunze ovat-lanceolate-trilobate, cu lobul mijlociu mai lung decât cei laterali, pe fața inferioară păroase. Flori mici, verzui, unisexuate, cele mascule grupate în calatidii globuloase situate în vârful ramurilor, cele femele grupate în calatidii cu foliole involucrare concrescute. Înfloreşte în iulie - octombrie. Fructe achene.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin păşuni, locuri necultivate, ruderale, pe lângă drumuri, garduri, în apropierea aşezărilor omeneşti.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Xanthii*).
*Perioada de recoltare*: iunie - august.
*Principii active*: este puțin studiat.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** turbare, hipertiroidism, adenom de prostată, prostatită, cistopielită, litiază renală.

## GHINȚURĂ GALBENĂ ( *Gentiana lutea* L.) - Fam. *Gentianaceae*

*Alte denumiri populare*: abrămească, cahincea, dunțură, lanțură, ochincea, strigoaie, stegeră, țintură.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, scurt, cu rădăcini cilindrice, brun-gălbui. Tulpina fistuloasă, cilindrică, neramificată, glabră, frunzoasă, înaltă între 40-140 cm. Frunze lat-ovat-eliptice, lungi până la 30 cm, cu 5-7 nervuri arcuate, proeminente. Flori galbene, mari, lung-pedicelate, dispuse în cime corimbiforme. Înfloreşte în iunie - august. Fruct capsulă conică. Planta este rară şi declarată monument al naturii.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită pe soluri bogate în humus, pajişti din regiunea montană şi alpină, bogate în humus.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: rădăcinile şi rizomul (*Radix Gentianae*).
*Perioada de recoltare*: august - noiembrie.
*Principii active*: heterozide amare (genţiopicrina, amarogenţiana, genţiamarină, genţiacaulină, izogentizină), alcaloidul genţiană, substanţe glucidice (genţianoză, genţiobioză), substanţe colorante (getisină), tanoizi, lipide, steroli, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** gripă, ascaridioză, stimularea poftei de mâncare, stimularea funcţiei ficatului, stimularea sistemului nervos, excitarea sucului gastro intestinal.

## GHINŢURĂ PĂTATĂ (*Gentiana punctata* L.) - Fam. *Gentianaceae*

*Alte denumiri populare*: dinţură, enţură, fierea-pământului, ghimbere, inţură roşie, ochincea, potroacă.

*GHINŢURĂ PĂTATĂ*

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric. Tulpină simplă, fistuloasă, înaltă până la 60 cm. Frunze ovate, eliptice până la ovate, acute, sesile cu 5 nervuri proeminente. Flori galbene-deschis, des punctate-purpuriu, dispuse în vârful tulpinii şi solitare la baza frunzelor superioare. Înfloreşte în iulie - septembrie. Fructe capsule.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită pe locuri pietroase, ierboase, tufărişuri din zona alpină.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcinile şi rizomul (*Radix Gentianae*).
*Perioada de recoltare*: august - noiembrie.
*Principii active*: heterozide amare, genţianină, genţianoză, genţiobioză, gentisină, tanoide, lipide, steroli, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** gripă, ascaridioză, stimularea poftei de mâncare, stimularea funcţiei ficatului, excitarea secreţiei sucului gastro-intestinal.

## GHIOCEL (*Galanthus nivalis* L.) - - Fam. *Amaryllidaceae*

*Alte denumiri populare*: aişoară, clocoţei de omăt, clopoţei de primăvară, cloconei, ghilicei, ghirele, giorele, luşte, primăvăruţe, usturoiţă.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol un bulb globulos sau ovoidal, cu tunici brune, din care pornesc rădăcini fasciculate. Tulpina aeriană lungă de 15-30 cm, cu 2 frunze liniare, la bază, înconjurate de o teacă membranoasă transparentă. Floarea albă, solitară, aşezată în vârful tulpinii, pe tipul 3. Înfloreşte în februarie - martie. Fruct capsulă ovoidală.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnit frecvent în întreaga ţară prin păduri, poieni, tufărişuri, de la câmpie până în zona alpină.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: bulbi, flori, frunze.
*Perioada de recoltare*: februarie - martie.
*Principii active*: alcaloizi, hipeastrină, musonină, nivalină, crivelină, tazetină, licorină.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** paralizie şi pareze ale nervilor periferici; ***uz extern:*** pareze şi paralizie ale nervilor periferici, leucoree, candidoze.

**GINGIVITĂ** - inflamaţie a gingiei, mai ales între dinţi, ca urmare a unor mici leziuni. Poate fi de natură iritativă, toxică sau infecţioasă şi se manifestă prin congestie, sângerare, ulceraţii etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, cimbrişorul, cerenţelul, coada - calului, coada-racului, jaleşul, levănţica, macul, murul, muşeţelul, nalba mare, şovârvul, sclipeţii, stejarul, sulfina, sunătoarea, rozmarinul, talpa-gâştei, tătăneasa, traista-ciobanului, trandafirul, turiţa mare, ventrilica, vioreaua.

REŢETE- UZ EXTERN

*Afinul* - infuzie din 2 linguriţe afine uscate zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una înainte de culcare.
*Cerenţelul* - decoct din 2 linguriţe de rădăcini mărunţite la o cană cu apă. Se ţine în gură călduţ; se mai foloseşte şi pentru tamponarea cu vată a zonelor afectate.
*Cimbrişorul* - decoct din 1-2 linguri cu pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături bucale.
*Coada-calului* - decoct din 2 linguriţe de plantă mărunţită la o cană cu apă (250 ml). Se face gargară de mai multe ori pe zi.
*Coada-racului* - infuzie sau decoct dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături locale.
*Jaleşul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze la 100 ml de apă clocotită cu care se clăteşte gura; se ţine călduţă în gură, câte 5 minute la fiecare o jumătate de oră.
*Murul* - infuzie din 2 linguri de frunze mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una seara la culcare.
*Muşeţelul* - infuzie din 3 linguri cu flori la o cană cu apă clocotită cu care se clăteşte gura şi care se ţine călduţă în gură, câte 5 minute la fiecare jumătate de oră.
*Sclipeţii* - decoct dintr-o linguriţă cu pulbere de rizom la o cană de apă (200 ml). Se fac mai multe gargare pe zi, din care una înainte de culcare.
*Şovârvul* - decoct din 15 g plantă mărunţită la 100 ml apă. Se fierbe 3-5 minute, apoi se lasă acoperit 10 minute. Se face gargară sau se ţine în gură 15 minute.
*Sulfina* - infuzie din 2 linguriţe cu pulbere de plantă sau plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă 100 ml de apă clocotită sau 4 linguriţe plantă peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară.
*Stejarul* - decoct din 3-4 linguriţe de pulbere de scoarţă la o cană cu apă (250 ml). Se face gargară de mai multe ori pe zi.
*Sunătoarea* - infuzie din 2 linguri cu plantă uscată, mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-25 minute şi apoi se strecoară. Se fac mai multe gargare pe zi, din care una înainte de culcare.
*Talpa-gâştei* - infuzie din 2-3 linguri cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-25 minute şi apoi se strecoară. Se fac gargare de trei ori pe zi.
*Trandafirul* - infuzie din 3-4 linguriţe cu petale, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită

Scanned with OKEN Scanner

15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de trei ori pe zi.
*Turiţa mare* - infuzie din 2 linguri cu plantă mărunţită la o cană de apă (200 ml). Se fierbe 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se fac 2-3 gargare pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Muşeţel* - flori (20 g), *cimbrişor* - planta (20 g), *jaleş* - frunze (20 g), *nalbă mare* - frunze (20 g), *mac* - capsule (10 g), *cerenţel* - rădăcină (20 g) - infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de mai multe ori pe zi.
**2.** *Nalbă mare* - frunze (20 g), *tătăneasă* - rădăcină (20 g), *levănţică* - flori (20 g), *cerenţel* - rădăcină (40 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de trei ori pe zi.
**3.** *Trandafir* - petale (20 g), *jaleş* - frunze (20 g), *viorele* - frunze (20 g ), *afin* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de trei ori pe zi.
**4.** *Mur* - frunze (80 g), *nalbă* - frunze (60 g), *rozmarin* - frunze (60 g), *jaleş* - frunze (60 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute şi apoi se face gargară de trei ori pe zi.
**5.** *Stejar* - scoarţă (40 g), *sclipeţi* - rădăcină (40 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se face gargară de trei ori pe zi.
**6.** *Ventrilică* - rădăcină (50 g), *traista-ciobanului* - planta (40 g) - macerate timp de 10 zile într-o jumătate litru de vin roşu. Se ţine cât mai mult timp în gură.

**GLAUCOM** - afecţiune gravă a globului ocular care constă în creşterea tensiunii oculare însoţită de scăderea vederii.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, coada-calului, gălbenelele, jaleşul, liliacul alb, morcovul, muşeţelul, pătrunjelul, silurul, socul, urzica, valeriana, ventrilica.

REŢETE - UZ INTERN
*Afinul* - infuzie din 2 linguriţe frunze la 500 ml apă clocotită. Se lasă să stea 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Jaleşul* - infuzie dintr-o lingură de plantă la 250 ml de apă . Se fierbe 3 minute. Se beau 2 căni pe zi între mese.

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Urzică* - frunze (30 g), *ventrilică* - planta (30 g), *gălbenele* - flori (30 g), *coada-calului* - planta (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**2.** Se bea zilnic 0,25 l suc proaspăt de *morcov* cu *pătrunjel* (3 părţi suc de morcov şi 1 parte suc de pătrunjel).

REŢETE - UZ INTERN
*Liliacul alb* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese câte 15 minute pe ochi.
*Silurul* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă de plantă uscată la o ceaşcă cu apă. Se lasă acoperit un minut şi apoi se strecoară. Se aplică comprese pe ochi câte 15 minute.

**CEAI COMPLEX**
*Silur* - planta (20 g), *valeriană* - planta (20 g), *soc* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (20 g) - se opăresc 5 linguriţe de amestec cu vin alb clocotit (250 ml). Se ţin ochii închişi deasupra aburilor

**GLOSITĂ** - inflamaţie acută sau cronică, superficială sau profundă, a limbii.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: jaleşul, sulfina, trandafirul de dulceaţă.

Scanned with OKEN Scanner

G

REȚETE - UZ INTERN
*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriță cu flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi. Se fac şi gargare, de mai multe ori pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN
*Jaleşul* - infuzie din 5 g frunze la 100 ml apă clocotită. Se fac gargare de mai multe ori pe zi.
*Trandafirul de dulceață* - infuzie din două linguriţe de petale la 200 ml apă. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

## GORUN (*Quercus petraea* L.) - - Fam. *Fagaceae*

*Alte denumiri populare*: brumat, creţar, gorin, goron, grădun, gurun, jip, stajar, stejar alb, stânjer, slodun, tufan.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, tulpina dreaptă, cilindrică, înaltă până la 45 m. Scoarța cu ritidom cenuşiu-închis, îngust-brăzdat. Coroana globuloasă, bogată, cu ramuri evident ascendente. Frunze mari, rombic-ovate, sinuat-lobate, la bază îngustate, cu peţiol relativ lung, îngrămădite spre vârful lujerului. Flori unisexuate-monoice, cele mascule sunt grupate în amenți, cele femele dispuse în vârful lujerilor sunt sesile. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructe, achene (ghinde) mari, aşezate într-o cupă conic-emisferică.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnit pe dealurile mijlocii şi înalte (400 - 800 m), insular în munți până la 1000 m. Vegetează bine pe soluri brun-roşcate, nisipoase, brune-cenuşii. Formează arborete pure (gorunete) sau arborete în amestec cu alte foioase.
*Organul vegetal utilizat*: scoarța.
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: tanin, derivați flavonici, substanțe pectice ş. a.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** diaree, hemoragii interne, ciclu menstrual abundent, colici abdominale; ***uz extern:*** amigdalite, răni purulente, stomatite, dureri de dinți, faringită, hemoragii nazale, hemoroizi, transpirații la picioare.

## GRÂU (*Triticum aestivum* L. ssp. *vulgare*) - Fam. *Gramineae*

*Alte denumiri populare*: arnăut, grâu de primăvară, grâu cârnău, grâu de toamnă, grâu rusesc, grâu alb, hulcă, leşiță, ulcă.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erboasă de cultură, anuală, care prezintă în sol rădăcini adventive fasciculate, iar la exterior tulpina (paiul), cu 5-6 internodii, netedă, înaltă de până la 150 cm. Frunzele liniare, glabre. Spic cu spiculețe din 3-7 flori cu paleele inferioare aristate sau nearistate, neaderente la cariopsă. Înfloreşte în mai - iunie. Fruct cariopsă.
*Ecologie şi răspândire*: cultivat în toate regiunile țării şi preferă o climă moderat de caldă şi umedă; soluri cu textură mijlocie, respectiv lutoase şi luto-argiloase.
*Organul vegetal utilizat*: semințele.
*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.
*Principii active*: proteine, amidon, zahăr, dextrină, grăsimi, vitaminele A, B, E, K, D, PP, fitosteroli, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** anemie, dureri de cap, astenie, demineralizare, rahitism, tuberculoză, bronşite, tromboflebite, boli cronice ale sângelui, polinevrite, tumori (cancer) ale stomacului, tumori în general, boli intestinale, arterite, boli ginecologice, boli de ochi, dureri de dinți, constipație; ***uz extern:*** boli de piele (eritem, urticarie).

Scanned with OKEN Scanner

## GRÂUŞOR (*Ranunculus ficaria* L.) - Fam. *Ranunculaceae*

*Alte denumiri populare*: băşicuţa-porcului, brânza-vacii, calce mică, ceirot, ciubotelecucului, fetică, grâuşor mărunt, iarba-rândunelului, salată de câmp, salata-cucului, salata-mielului, salată mică, salată nemţească, salată sălbatică, scălci mici, scânteuţă galbenă, untişor, untişorul-vacii, untul-vacilor.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol rădăcini subţiri, unele din ele tuberizate. Tulpina glabră, înaltă de 15-30 cm, cu frunze până aproape de floare. Frunze întregi, lucitoare, cărnoase, rotund sau triunghiular-cordate, peţiolate, adesea la subsuoară cu tuberule prin care se înmulţeşte vegetativ. Flori galbene, lucitoare. Înfloreşte în martie - mai. Fructe nucule cu cioc (PL. III).
*Ecologie şi răspândire*: întâlnit prin păduri, tufişuri, livezi, parcuri şi grădini, de la câmpie până în regiunea montană. Preferă locuri umede şi soluri luto-argiloase.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Ficariae*).
*Perioada de recoltare*: martie - mai.
*Principii active*: anemonină, protoanemonină, acid ficaric, ficarină.
***Boli în care este utilizată - uz extern*:** hemoroizi, boli de piele.

**GRIPĂ** - afecţiune acută produsă de virusul gripal, care se manifestă prin guturai, febră, cefalee, indispoziţie, oboseală, dureri articulare etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, brusturele, busuiocul, cerenţelul, cimbrişorul, cimbrul, ciuboţica-cucului, coacăzul negru, coada-şoricelului, coriandrul, fumărica, feniculul, frasinul, ghinţura, hameiul, ienupărul, isopul, izma, jaleşul, levănţica, lumânărica, lichenul de piatră, macul, molidul, muşeţelul, muştarul negru, pirul, păpădia, salcia, scaiul vânăt, socul, şovârvul, trandafirul de dulceaţă, ţintaura, unguraşul, usturoiul.

REŢETE - UZ INTERN
*Anasonul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Brusturele* - decoct din 3-4 linguri pulbere de rădăcină la un litru de apă clocotită. Se continuă fierberea 2 minute la foc scăzut şi apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea în timpul unei zile.
*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Cerenţelul* - decoct din 2 linguriţe cu rădăcină mărunţită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Cimbrul* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Ciuboţica-cucului* - infuzie din flori sau decoct din rădăcini, dintr-o linguriţă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori mărunţite la o jumătate litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile în trei-patru reprize.
*Frasinul* - decoct dintr-o lingură cu scoarţă uscată şi măcinată la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o linguriţă de mai multe ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Ienupărul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.
*Isopul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Izma* - infuzie din 2 linguriţe cu frunze mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zile.
*Levănţica* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Macul de câmp* - infuzie dintr-o linguriţă de petale uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat întreaga cantitate într-o zi.
*Molidul* - sirop dintr-un kg de muguri la 2 l apă. Se dă în clocot 15-20 minute şi apoi se lasă la răcit. Se adaugă la un litru de soluţie 900 g zahăr.
*Pirul* - infuzie dintr-o linguriţă de rizom mărunţit sau pulbere din rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.
*Salcia* - decoct din 2 linguri de coajă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 3-4 linguri pe zi.
*Scaiul vânăt* - decoct din 2 linguri de plantă mărunţită la o cană cu apă (250 ml).
*Socul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Şovârvul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Teiul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Trandafirul de dulceaţă* - infuzie din 2 linguriţe cu petale proaspete, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Ţintaura* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile în 3-4 reprize.
*Unguraşul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Usturoiul* - decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi, fierţi în 200 ml apă sau lapte, timp de 15 minute. Cantitatea rezultată se bea în cursul unei zile.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Scorţişoară* - scoarţă (10 g), *soc* - flori (30 g), *şovârv* - planta (30 g), *cimbrişor* - planta (10 g), *cerenţel* - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere.
**2.** *Soc* - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *ţintaură* - planta (20 g), *păpădie* - planta (10 g), *salcie* - coajă (20 g), *hamei* - conuri (20 g) - decoct prin fierbere 5 minute dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere.
**3.** *Muşeţel* - flori (20 g), *soc* - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *şovârv* - planta (30 g), *cimbrişor* - planta (10 g) - infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**4.** *Scorţişoară* - scoarţă (10 g), *cuişoare* - flori (5 g), *piper negru* - fructe (5 g), *coriandru* - fructe (20 g), *fenicul*- fructe (20 g), *şovârv* - planta (15 g), *muşeţel* - flori (15 g), *tei* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi îndulcite cu miere (sau zahăr); la fiecare cană se adaugă sucul de la o jumătate de lămâie.

Scanned with OKEN Scanner

**5.** *Tei* - flori (50 g), *jaleş* - frunze (30 g), *eucalipt* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**6.** *Soc* - flori (20 g), *lumânărică* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**7.** *Coada-şoricelului* - flori (20 g), *anason* - seminţe (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**8.** *Soc* - flori (20 g), *cimbru* - planta (40 g), *molid* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**9.** *Izmă* - frunze (20 g), *tei* - scoarţă (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN
*Muştarul negru* - băi fierbinţi la picioare cu făină de muştar.
*Mentă* - frunze, *jaleş* - frunze, *levănţică* - flori, *trandafir de dulceaţă* - petale - frecţii cu oţet din aceste plante.
*Busuioc* - planta, *muşeţel* - flori, *urzică* - frunze, *gălbenele* - flori - inhalaţii cu abur de infuzie obţinută din aceste plante.

**GUTĂ** - boală datorată tulburării metabolismului proteinelor caracterizată prin creşterea acidului uric în sânge şi depunerea sărurilor (uraţi) în ţesutul cartilaginos, în special la nivelul articulaţiilor mâinii şi piciorului. Durerile apar, în special, noaptea la glezne, genunchi, coloana cervicală.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, brusturele, bozul, cătina albă, cireşul, coacăzul negru, coada-calului, coada-racului, fasolea, fragul, frasinul, ghinţura, hameiul, hreanul, iarba-mare, ienupărul, lăsniciorul, levănţica, măceşul, merişorul, mesteacănul, nucul, obligeana, osul-iepurelui, păpădia, pelinul, pirul, porumbarul, porumbul, rosmarinul, salcia căprească, socul, sunătoarea, teiul, troscotul, turiţa mare, urzica, unguraşul.

REŢETE - UZ INTERN
*Afinul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate mărunţite sau pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Brusturele* - decoct din 15 g de rădăcină mărunţită la 1000 ml apă, timp de 5 minute. Se bea o cană pe zi. Tinctură medicinală obţinută din frunzele plantei. Se iau câte 15 picături de 3 ori pe zi.
*Bozul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea o cană pe zi.
*Cătina albă* - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite, peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în cursul unei zile.
*Cireşul* - decoct din 30 g cozi de cireşe la un litru de apă. Se fierb 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Coacăzul negru* - infuzie din 2 linguriţe fructe uscate mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Coada-calului* - decoct dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.
*Coada-racului* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, după mese.
*Fasolea* - decoct dintr-o lingură teci uscate şi mărunţite la o cană cu apă rece; se fierbe 20-25 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, neîndulcite. Extracţie dublă

Scanned with OKEN Scanner

din 4 linguri de teci uscate şi mărunţite la un litru de apă rece. Se lasă o noapte pentru macerare. Se fierbe până ce volumul de lichid s-a redus la jumătate. Se bea într-o zi.

*Fragul* - infuzie din 2 linguriţe frunze mărunţite la 200 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 ceaiuri pe zi neîndulcite.

*Frasinul* - infuzie din 1-2 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, timp de 3 săptămâni.

*Ghinţura* - decoct dintr-o jumătate linguriţă cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se bea un sfert de cană înaintea meselor.

*Hameiul* - infuzie dintr-o lingură de conuri uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o cană după mesele principale.

*Hreanul* - infuzie din 15-30 g rădăcină tăiată mărunt la un litru de apă fierbinte. Se lasă la macerat 12 ore. Se bea câte o cană între mese.

*Iarba mare* - decoct din 3 linguri de rădăcini mărunţite la o cană cu apă. Se iau 3-4 linguri pe zi, timp de 2 săptămâni.

*Ienupărul* - infuzie din 3-4 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Lăsniciorul* - decoct din 1-2 linguriţe vârfuri de plantă, bine mărunţită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 1-2 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o ceaşcă dimineaţa şi seara.

*Merişorul* - macerat din 2 linguriţe de frunze la 100 ml de apă rece. După 15 minute se strecoară. Peste frunzele rămase se toarnă 100 ml apă clocotită, apoi se fierbe timp de 15 minute. După 10 minute se amestecă ambele lichide şi se bea fracţionat pe parcursul unei zile.

*Mesteacănul* - infuzie din 2 linguri de frunze la o cană de apă (200 ml); după ce ajunge la temperatura de 40° C, se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu şi se lasă apoi în repaus timp de 6 ore. Se bea în 2 reprize, la 4 ore interval. Se face o cură de o lună şi se poate relua după o lună de pauză.

*Nucul* - infuzie din frunze de nuc, 100 g la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Obligeana* - infuzie din 15 g de rizom uscat şi mărunţit sau pulbere de rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Osul-iepurelui* - decoct dintr-o lingură de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se beau 3 căni pe zi, timp de 2 săptămâni.

*Păpădia* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă întreagă (rizom, rădăcină, frunze) uscată şi mărunţită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acopereită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pelinul* - infuzie dintr-o linguriţă cu plantă uscată mărunţită la o jumătate litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o jumătate de ceaşcă după mese.

*Pirul* - infuzie sau decoct dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi timp de 2 săptămâni.

*Porumbarul* - decoct dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Porumbul* - infuzie dintr-o linguriţă de mătase la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Rozmarinul* - decoct dintr-o linguriţă de frunze mărunţite la o ceaşcă de apă. Se fierbe în clocot 1-2 minute şi se lasă acoperit 10 minute. Se beau 1-2 ceşti pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Salcia căprească* - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Troscotul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Turița mare* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi înainte de a mânca.
*Unguraşul* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Soc* - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *mesteacăn* - frunze (30 g), *urzică* -frunze (30 g) - infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi. Se face o cură de o lună.
**2.** *Mesteacăn* - frunze (30 g), *osul-iepurelui* - rădăcină (30 g), *măceş* - fructe (30 g), *ienupăr* - fructe (10 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă. Se beau la prânz 1-2 căni timp de 2 săptămâni.
**3.** *Levănțică* - flori (15 g), *soc* - flori (25 g), *sunătoare* - planta (15 g), *ienupăr* - fructe (10 g), *brusture* - rădăcină (15 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă. Se beau la prânz 1-2 căni de infuzie caldă timp de 2 săptămâni.
**4.** *Măceş* - fructe (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *nuc* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau la prânz 1-2 căni de infuzie călduță.
**5.** *Unguraş* - planta *(30 g), mesteacăn* - frunze (30 g), *cireş* - frunze (30 g), *pelin* - frunze (30 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
**6.** *Mesteacăn* - frunze (30 g), *urzică* - frunze (30 g), *rozmarin* - frunze (30 g), *drobiță* - frunze (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

## GUTUI (*Cydonia oblonga* Miller) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: alămâioară, gădunie, gâtâi, gutani, măr butâi, pom cotei.

*Cum recunoaştem planta ?*
Arbore fructifer care prezintă în sol un sistem radicular superficial. Tulpina înaltă până la 8 m, scoarță cenuşie-brună, ramuri orizontale. Frunze ovate sau eliptice, întregi pe margini, în stadiul de tinerețe pubescente pe ambele fețe. Flori albe-roz, solitare, mari. Înfloreşte în mai-iunie. Fructul poamă galbenă, de dimensiuni mari, parfumat .
*Ecologie şi răspândire*: cultivat în zone cu veri călduroase şi ierni blânde, în locuri adăpostite; preferă soluri fertile, reavene.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Cydoniae*).
*Perioada de recoltare*: iulie.
*Principii active*: zaharuri, acizi organici, pectine, protide, tanin, grăsimi, vitamina C, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: diaree, hemoroizi, hemoragii uterine, dispepsii, atonie, insuficiență hepatică, vome, tuse, bronşită; ***uz extern***: laringite, faringite, amigdalite, stomatite, hemoroizi inflamați, eczeme, arsuri.

**GUTURAI** - inflamație acută a mucoasei nazale care apare în urma unei răceli. Se manifestă prin scurgeri apoase nazale; este însoțit uneori şi de o stare subfebrilă.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: busuiocul, cimbrişorul, cimbrul, ciuboțica -cucului, ienupărul, izma, măceşul, socul, teiul, țintaura.

Scanned with OKEN Scanner

G

REȚETE - UZ INTERN

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Cimbrişorul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă pulbere la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi înainte de mesele principale.

*Cimbrul* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi înainte de mese.

*Ciuboțica-cucului* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Ienupărul* - infuzie din două linguriţe de frunze peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 4 linguri pe zi.

*Izma* - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Măceşul* - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Salcia* - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se iau 3 linguri pe zi.

*Socul* - infuzie din 1-2 linguriţe cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

*Teiul* - infuzie din 1-2 linguriţe cu flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Ţintaura* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere din plantă la o cană cu apă fierbinte. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile în 3-4 reprize.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Creţişoară* - frunze (40 g), *soc* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *ienupăr* - fructe (20 g), *izmă* - frunze (20 g), *tei* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** *Cimbrişor* - planta *(20 g), cimbru* - planta (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**3.** *Creţişoară* - frunze (30 g), *măghiran* - frunze (30 g), *izmă* - frunze (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

**HALENĂ** - respirație rău mirositoare, care se datorează unei defectuoase igiene a gurii sau unor afecțiuni gastrointestinale, ale căilor respiratorii etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, chimenul, cimbrişorul, cimbrul, coada-şoricelului, dafinul, eucaliptul, feniculul, ienupărul, izma, jaleşul, muşeţelul, nucul, obligeana, rozmarinul, schinduful, sclipeții.

REȚETE - UZ INTERN

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Anason* - fructe (30 g), *jaleş* - frunze (20 g), *cimbru* - planta (20 g) - amestecul se fierbe 10 minute în jumătate litru de vin. Se bea înghițitură cu înghițitură.

**2.** *Anason* - fructe (30 g), *izmă* - frunze (30 g), *eucalipt* - frunze (20 g), *chimen* - seminţe (20 g), *fenicul* - seminţe (20 g), *dafin* - frunze (20 g) - amestecul se macerează timp de 10 zile într-un litru de vin roşu şi 200 ml alcool. Se vor bea 3 păhărele pe zi din acest vin.

REȚETE - UZ EXTERN

*Cimbrişorul* - decoct din 1-2 linguri cu pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute şi se lasă acoperit 15 minute. Cu acest ceai se va clăti gura după fiecare masă.

*Nucul* - decoct din 3 linguri cu frunze mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una seara la culcare.

*Rozmarinul* - decoct dintr-o lingură cu frunze mărunţite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se va clăti gura după fiecare masă.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Izmă* - frunze (20 g), *pătrunjel* - frunze (20 g), *roiniță* - frunze (20 g), *ienupăr* - fructe (20 g - infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se va clăti gura cu acest ceai după fiecare masă.

**2.** *Schinduf* - seminţe *(30 g), coada-şoricelului* - flori (30 g), *obligeană* - rizom (20 g), *muşeţel* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară sau se clăteşte gura după fiecare masă.

**3.** *Jaleş* - frunze (30 g), *sclipeți* - rădăcină (30 g), *muşeţel* - flori (20 g), *anason* - rădăcină (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se clăteşte gura după fiecare masă.

## HAMEI (*Humulus lupulus* L.) - Fam. *Cannabinaceae*

*Alte denumiri populare*: amei, cumulău, curpăn, hamei sălbatic, himei, măiugă, mălugă, mei, mulugă, peste pădure, tofolean, vână de hamei, viță de hamei.

*Cum recunoaştem planta* ?

Liană care prezintă în sol un rizom din care pornesc numeroase rădăcini rami-

ficate. Tulpina, formată din butuc, din care, în fiecare an, apar lăstari numiți coarde sau curpeni volubili, lungi de 3-5 m, în formă de cârlige, care servesc la prinderea de suport. Frunze opuse, aspre, lung-trilobate în partea mijlocie şi simple spre vârf, fața superioară păroasă, cea inferioară glabră. Flori unisexuate, cele mascule dispuse în ciorchine pe o plantă, cele femele în conuri (strobili) ca nişte «canafuri verzi» pe altă plantă. Înfloreşte în iulie - august. Fruct achenă ovală, galbenă-cenuşie.

*Ecologie şi răspândire*: planta creşte spontan, agățat de arbori, la marginea pădurilor, zăvoaie, de la câmpie până la altitudinea de 1000m. Se cultivă pentru fabricarea berii. Preferă regiunile bogate în precipitații, soluri cu textură mijlocie, profunde, permeabile, bogate în calciu, cu pH-ul alcalin.

*Organul vegetal utilizat*: conurile femele (*Strobili Lupuli*).

*Perioada de recoltare*: august - septembrie.

*Principii active*: hidrocarburi monoterpenice ca mircen, pinen, limonen, hidrocarburi (humulen), alcooli monoterpenici ca linalol, geraniol, borneol, răşini, glicozide, lipide.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: anorexie, tuberculoză, uşurarea activității digestive, afecțiuni renale, insomnii, gută, calmarea excitațiilor sexuale; ***uz extern***: vaginită, tricomoniază.

**HELMINTIAZĂ** - boală produsă de infecția organismului cu viermi intestinali (tenie, botriocefal, limbric, oxiur etc.). În funcție de natura parazitului prezintă simptome mai mult sau mai puțin grave, cele mai frecvente fiind anemia şi eozinofilia.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, anasonul, cimbrişorul, cimbrul, coada-şoricelului, coriandrul, cruşinul, feniculul, feriga, fumărița, ghințura, iarba mare, ipcărigea, izma, măceşul, muşețelul, pelinul, săpunărița, schinelul, sunătoarea, țintaura, usturoiul, valeriana, vetricea.

REȚETE - UZ INTERN

*Afinul* - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate, peste care se toarnă 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduță, fracționată în trei reprize, în decursul unei zile.

*Anasonul* - infuzie din 2 lingurițe de fructe la 100 ml apă clocotită. Se bea dimineața pe stomacul gol.

*Cimbrişorul* - infuzie din 2 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Cimbrul* - infuzie din 2 lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori la 100 ml de apă clocotită. Se bea neîndulcită, dimineața pe stomacul gol.

*Coriandrul* - infuzie din 4 lingurițe de fructe la o cană cu apă clocotită (100 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol şi nu se mănâncă până la ora 12.

*Cruşinul*- pulbere câte un vârf de cuțit de scoarță de 2-3 ori pe zi. Decoct dintr-o lingură de coajă la o cană cu apă (250 ml). Se bea seara.

*Feriga* - o linguriță cu pulbere de rizom care se amestecă bine cu miere de albine. Se iau 3-5 lingurițe pe zi.

*Fumarița* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracționat în timpul unei zile.

*Ghințura* - infuzie dintr-o jumătate de linguriță pulbere rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o jumătate de cană de două ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Iarba mare* - decoct din 4 linguri cu pulbere de rădăcină la un litru de apă. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţ 3-4 căni pe zi.
*Măceşul* - două părţi făină de fructe şi o parte miere de albine. Se iau 2-3 linguriţe pe zi.
*Pelinul* - pulbere din 2-3 g plantă la o linguriţă de miere de albine. Se ia dimineaţa pe stomacul gol.
*Schinelul* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană cu o jumătate de oră înainte de mese.
*Sunătoarea* - infuzie din 2 linguri de plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Usturoiul* - se consumă zilnic 2-3 căţei zdrobiţi sau decoct din 2-3 bulbili zdobiţi, fierţi în 200 ml apă sau lapte, timp de 15 minute. Cantitatea rezultată se bea în cursul unei zile.
*Vetricea* - infuzie dintr-o lingură de flori, frunze şi ramuri, foarte bine mărunţite, la o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile cu înghiţituri rare.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Cruşin* - coajă (50 g), *pelin* - planta (40 g), *fenicul* - fructe (10 g) - decoct din 2 linguriţe de amestec la o cană şi jumătate de apă. Cantitatea se bea în întregime dimineaţa pe stomacul gol.
**2.** *Cruşin* - coajă (30 g), *pelin* - planta (30 g), *izmă* - frunze (30 g), *muşeţel* - flori (10 g) - decoct din 2 linguriţe de amestec la o cană şi jumătate de apă. Se bea dimineaţa pe stomacul gol.
**3.** *Pelin* - planta (10 g), *ghinţură* - rizom (10 g), *muşeţel* - flori (20 g), *ţintaură* - planta (10 g), *valeriană* - rădăcină (30 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea dimineaţa şi seara câte o jumătate de cană de decoct cald.

REŢETE - UZ EXTERN
*Ipcărigea* - decoct din 20-40 g de rădăcină mărunţită la un litru de apă. Se fac băi locale perianale (pentru oxiuri).
*Pelinul* - infuzie din 20-30 g plantă mărunţită la un litru de apă. Se fac băi locale perianale sau clisme.
*Săpunăriţa* - decoct din 20-40 g de rădăcină mărunţită la un litru de apă. Se fac băi locale perianale (pentru oxiuri).

*
* *

Pentru eliminarea oxiurilor la copii se administrează 20-30 seminţe de *dovleac* decojite.
Pentru eliminarea limbricilor la copii se folosesc: *morcovul*, *sfecla roşie*, sucul crud de *varză acră*, sucul de *hrean* şi de *ceapă*.

**HEMANGIOM** - boală de piele care se manifestă sub forma unei pete roşii ce poate să apară pe faţă, pe gât sau piept.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cedrul, chiparosul, gălbenelele, urechelniţa.

REŢETE - UZ EXTERN
*Cedrul* - frunzele culese sunt spălate, apoi tăiate mărunt şi puse într-o sticlă cu gâtul larg. Peste ele se toarnă rachiu de secară de 30-40%. Se lasă la soare 10 zile sau în apropierea unei surse de căldură. Cu această tinctură se tamponează hemangiomul, de mai multe ori pe zi.
*Chiparosul* - se foloseşte aceiaşi reţetă ca la cedru.
*Gălbenelele* - tulpinile sunt culese, spălate şi introduse într-un storcător de

Scanned with OKEN Scanner

fructe. Sucul obținut se aplică prin tamponare pe suprafața hemangiomului de mai multe ori pe zi.
*Urechelnița* - frunzele sunt spălate, apoi sunt strivite într-un storcător de fructe. Sucul rezultat se aplică prin tamponare de mai multe ori pe zi pe suprafața hemangiomului.
*Bitterul suedez* (rețeta se găsește la litera B) - este folosit cu bune rezultate în tratarea acestei boli de piele, prin tamponare.

**HEMATOM** - pată roșie-vânătă pe epidermă, de obicei de origine traumatică datorată ruperii unui vas sangvin prin lovitură, apăsare etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, cartoful, cimbrișorul, crețișoara, gălbenelele, jaleșul, mușețelul, tătăneasa, ungurașul, varza.

REȚETE - UZ EXTERN
*Arnica* - tinctură din 20 g flori la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 10 zile și apoi se strecoară. Se iau 10 ml tinctură și se diluează în 100 ml apă de plumb. Se aplică comprese pe locul afectat.
*Cartoful* - se rad cartofii prin răzătoare și se amestecă cu puțin lapte, apoi se pune un bandaj și se aplică pe locul afectat.
*Gălbenelele* - alifie obținută din unsoare în care se adaugă flori mărunțite. Se fac masaje locale.
*Tătăneasa* - tinctură din 20 g rădăcini mărunțite la 100 ml alcool de 70 grade. Se lasă la macerat 10-15 zile, timp în care sticla se scutură zilnic. Se strecoară și se păstrează într-o sticlă închisă la culoare. Se fac badijonări locale.

**CEAI COMPLEX**
*Unguraș* - planta (20 g), *amică* - flori (20 g), *crețișoară* - planta (20 g), *mușețel* - flori (20 g), *jaleș* - frunze (20 g), *cimbrișor* - planta (20 g) - amestecul se fierbe 15 minute și într-o pernă medicinală se aplică în zona afectată.

**HEMOFILIE** - maladie genetică caracterizată prin absența unor factori necesari coagulării sângelui. Ea se manifestă cu frecvență mare la bărbați.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-calului, coada-șoricelului, creți-șoara, traista-ciobanului, ventrilica.

REȚETE - UZ INTERN
**CEAI COMPLEX**
*Coada-calului* - planta (20 g), *coada-șoricelului* - florile (20 g), *crețișoara* - planta (20 g), *traista-ciobanului* - planta (20 g), *ventrilica* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 4 cești pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN
Din amestecul de mai sus se iau 100 g și se lasă o noapte într-un litru de apă; a doua zi se încălzește și apoi se toarnă în apa de baie. Se fac băi la șezut timp de 20 minute.

**HEMORAGIE** - ieșirea sângelui din vase și trecerea în țesuturi (hemoragii interne) sau în afara organismului (hemoragii externe). Pentru hemoragiile interne se va apela întotdeauna și de urgență la medic. Pentru hemoragiile externe ușoare, se utilizează plante cu efecte hemostatice, care conțin taninuri și vitamina K.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: alunul, brusturele, cerențelul, ciuboțica-cucului, coada-șoricelului, coada-racului, crețușca, dracila, iarba roșie, linarița, năpraznicul, pătlagina, porumbul, răchi-

Scanned with OKEN Scanner

tanul, sânzienele galbene, salcia, stejarul, sunătoarea, tătăneasa, traista-ciobanului, troscotul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

*Afinul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Brusturele* - decoct din 2 linguriţe de rădăcini mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Cerențelul* - decoct din 2 linguriţe de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se bea neîndulcit dimineața, pe stomacul gol.

*Coada-racului* - infuzie sau decoct dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Creţuşca* - infuzie dintr-o linguriță pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Dracila* - decoct dintr-o linguriță pulbere scoarță la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5 minute şi se lasă să se răcească 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Linariţa* - decoct dintr-o lingură de lăstari înfloriți proaspeți sau uscați la 1 litru de apă. Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracționat într-o zi.

*Năpraznicul* - decocot dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Pătlagina* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Porumbul* - infuzie din 2 linguri mătase de porumb la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură la 3 ore.

*Sânzienele galbene* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Sunătoarea* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Traista-ciobanului* - infuzie din 1-2 linguriţe cu pulbere de plantă sau plantă uscată şi mărunțită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Troscotul* - infuzie din 1-2 linguriţe cu pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAI COMPLEX**

*Urzică* - frunze (30 g), *coada-racului* - planta (20 g), *răchitan* - planta (40 g), *porumb* - mătase (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, dintre care una dimineața, pe stomacul gol.

REȚETE - UZ EXTERN

*Ciuboţica-cucului* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă să se răcească şi se aplică cataplasme în zona afectată. Decoct dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se aplică cataplasme în zona afectată.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă să se răcească şi apoi se aplică cataplasme în zona afectată.

*Iarba roşie* - decoct din 3-4 linguriţe de plantă la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se

Scanned with OKEN Scanner

aplică sub formă de cataplasme în zona afectată.
*Răchitanul* - decoct din 4 linguri de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se aplică cataplasme călduțe în zona afectată.
*Salcia* - decoct din 2-3 linguri de coajă mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fac tamponări locale sau se aplică cataplasme călduțe în zona afectată.
*Stejarul* - decoct din 2-3 linguri de coajă la o cană cu apă (250 ml). Se aplică cataplasme călduțe în zona afectată.
*Tătăneasa* - decoct din 60-80 g rădăcini mărunțite la un litru de apă. Se fierbe 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese locale.

**HEMOROIZI** - tumefieri dureroase, uneori sangvinolente, ale venelor din regiunea recto-anală datorate unui proces inflamator. Se pot deosebi hemoroizi externi, în afara orificiului anal şi hemoroizi interni, în interiorul colonului.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, arnica, anasonul, castanul porcesc, cerențelul, coada-calului, coada-şoricelului, cruşinul, frasinul, gălbenelele, iarba roşie, lumânărica, mărarul, murul, muşețelul, nalba mare, nucul, păpădia, pătlagina, pelinul, plopul negru, salcia, stejarul, sunătoarea, şovârvul, tătăneasa, troscotul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN
*Anghinarea* - infuzie din 2 lingurițe plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în 3 reprize după mesele principale.
*Arnica* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea cu înghițituri rare.
*Cerențelul* - decoct din 2 lingurițe de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se bea pe stomacul gol, îndulcit cu zaharină sau neîndulcit.
*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori la 500 ml de apă clocotită. Se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile. În caz de constipație, se adaugă coajă de *cruşin* şi fructe de *fenicul*.
*Frasinul* - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate mărunțite la o ceaşcă de apă clocotită. Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduță înainte de culcare.
*Gălbenelele* - infuzie din 2 lingurițe flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracționat înaintea meselor principale, pe stomacul gol.
*Mărarul* - infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Nalba mare* - infuzie dintr-o linguriță de flori şi frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Tătăneasa* - infuzie din 2 lingurițe de pulbere de rădăcină la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Troscotul* - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Cruşin* - coajă (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g) - decoct din 2 lingurițe de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se

Scanned with OKEN Scanner

beau 2 căni pe zi, una dimineața pe stomacul gol, alta seara la culcare.

**2.** *Coada-şoricelului* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (10 g), *nuc* - frunze (10 g), *sunătoare* - planta (10 g), *păpădie* - planta (10 g), *cruşin* - coajă (20 g), *urzică* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**3.** *Coada-şoricelului* - flori (50 g), *pansele* - flori (40 g), *arnică* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.

**4.** *Urzică* - frunze (60 g), *lumânărică* - flori (20 g), *castan porcesc* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**5.** *Cruşin* - coajă (40 g), *nalbă mare* - rădăcină (20 g), *anason* - fructe (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *nuc* - frunze (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*Coada-calului* - decoct din 1-2 linguriţe de plantă uscată mărunţită la o cană cu apă (250 ml). Se fac băi la şezut.

*Coada-şoricelului* - infuzie preparată din 2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese în zona orificiului anal. Băi locale cu 30-60 g flori la un litru de apă.

*Iarba roşie* - infuzie din 2-4 linguri de plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi în zona şezutului.

*Lumânărica* - decoct din frunze tinere (50 g) într-un litru de lapte. Se fierbe 10-15 minute şi se lasă la răcit, apoi se strecoară. Se aplică cataplasme în zona hemoroidală.

*Mărarul* - infuzie din 4-5 linguri de frunze la 250 ml de apă clocotită. Se fac băi la şezut.

*Murul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică cataplasme în zona hemoroidală.

*Muşeţelul* - infuzie din 2 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică cataplasme în zona hemoroidală.

*Nalba mare* - infuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană cu apă clocotită (250 m). Se fac clisme zilnice.

*Pătlagina* - infuzie din 30 g frunze uscate şi mărunţite peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 25-30 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale în zona hemoroidală.

*Plopul negru* - infuzie din 15-20 g de muguri la un litru de apă clocotită. Se fac băi locale în zona hemoroidală.

*Salcia* - decoct din 40 g coajă la un litru de apă. Se fierbe 15-20 minute. Se fac băi locale.

*Stejarul* - decoct din 20-30 g coajă la un litru de apă. Se fierbe 20 minute. Se fac băi locale.

*Sunătoarea* - infuzie din 2 linguri de plantă uscată, mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale.

*Şovârvul* - infuzie dintr-o lingură de plantă mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi locale.

*Tătăneasa* - decoct din 4-5 linguri de rădăcini mărunţite la 250 g de apă care se fierbe 20 minute. Se fac băi la şezut.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Stejar* - coajă (10 g), *jaleş* - frunze (5 g), *muşeţel* - flori (5 g) - întreaga cantitate se amestecă, se pune la un litru de apă şi se fac 1-2 băi la şezut pe zi.

**2.** *Stejar* - coajă (20 g), *tătăneasă* - rădăcină (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *arnică* - flori (20 g), *pelin* - planta (10 g), *şovârv* - planta (10 g) - din acest amestec se iau 2

Scanned with OKEN Scanner

linguri care se umectează cu 4 linguri de alcool şi se lasă într-un vas acoperit timp de 10 ore. Se infuzează apoi cu 100 ml apă. Se filtrează. Se fac tamponări şi badijonări în zona hemoroidală.

**HEPATITĂ ACUTĂ ŞI CRONICĂ** - afecţiune inflamatorie a ficatului de origine toxică sau infecţioasă, care poate fi provocată de diferite toxine hepatice. Hepatita cea mai frecventă este de origine virală, datorită virusului A sau B.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: alunul, anghinarea, armurarinul, cătina albă, cicoarea, cimbrişorul, cimbrul, coada-şoricelului, cruşinul, dracila, gălbenelele, isopul, izma, jaleşul, lichenul de piatră, levănţica, măceşul, mesteacănul, păpădia, porumbul, roinița, rostopasca, schinelul, sulfina, sunătoarea, trifoiştea de baltă, vinarița, volbura.

REŢETE - UZ INTERN

*Alunul* - infuzie din 1-2 linguriţe de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Anghinarea* - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate şi mărunţite la 500 ml apă clocotită. După răcire se strecoară şi se îndulceşte cu miere de albine. O parte se bea dimineaţa pe stomacul gol, după care suferindul va sta culcat o jumătate de oră pe partea dreaptă. Restul de ceai se bea în cursul zilei, cu o oră înaintea meselor principale.

*Armurariul* - infuzie din 1-2 linguriţe de fructe măcinate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, prima înainte de micul dejun, stând culcat pe partea dreaptă timp de 20 minute. A doua cană se bea în două rânduri: o jumătate de cană după masa de prânz şi cealaltă jumătate după masa de seară. Curele durează 2 săpătămâni, cu pauză de 2 săptămâni.

*Cătina albă* - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml de apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în decursul unei zile.

*Cicoarea* - decoct din 2 linguriţe de rădăcină mărunţită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe cinci minute şi se bea călduţ, în trei reprize, înaintea meselor principale.

*Cimbrul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori la 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei după mesele principale.

*Cruşinul* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de scoarţă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană dimineaţa pe stomacul gol şi una seara la culcare.

*Dracila* - pulbere de scoarţă; se ia cu 30 minute înainte de masă, câte un vârf de cuţit.

*Gălbenelele* - infuzie din 2 linguriţe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat înaintea meselor principale, pe stomacul gol.

*Isopul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Izma* - infuzie dintr-o linguriţă frunze mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Lichenul de piatră* - decoct dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se răceşte şi se strecoară. Se bea o cană, înghiţitură cu înghiţitură.
*Levănţica* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Măceşul* - decoct din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă. Se fierb 10 minute şi apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi.
*Păpădia* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă, uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbul* - sirop preparat din 25 g mătase de porumb la care se adaugă 900 ml sirop de zahăr. Se iau 2-4 linguri de sirop pe zi.
*Roiniţa* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Rostopasca* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se ia câte o lingură la trei ore.
*Schinelul* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de cană înaintea meselor.
*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Sunătoarea* - infuzie din 2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Trifoiştea de baltă* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Vinariţa* - infuzie din 2 linguriţe de pulbere cu plantă, peste care se toarnă o cană cu apă rece (200 ml). Se lasă mai multe ore, apoi se dă în clocot. Se strecoară. Se bea seara câte o ceaşcă.
*Volbura* - infuzie din 2 linguriţe cu pulbere de plantă sau plantă uscată mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea dimineaţa pe stomacul gol.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Sunătoare*- planta (25 g), *rostopască* - planta (10 g), *coada-şoricelului* - flori (15 g), *izmă* - planta (15 g), *cimbrişor* - planta (10 g), *sulfină* - planta (25 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.
**2.** *Dracilă* - flori (20 g), *mesteacăn* - amenţi (20 g), *cruşin* - scoarţă (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**HERPES** - boală a pielii şi a mucoaselor produsă de un virus. Se manifestă printr-o aglomeraţie de băşicuţe cu lichid clar care, se rup cu uşurinţă, lăsând eroziuni sub formă de arcuri. Bolnavul are dureri, senzaţie de arsură sau de mâncărime.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: brusturele, creţişoara, fumariţa, gălbenelele, jaleşul, lăsniciorul, mărarul, muşeţelul, năpraznicul, pătlagina, rozmarinul, săpunăriţa, stejarul, sulfina, valeriana, urzica.

REŢETE - UZ INTERN
*Gălbenelele* - tinctură obţinută din 200 g flori la 1 litru de alcool 70°. Se lasă 10-15

Scanned with OKEN Scanner

zile la macerat. Se iau 20 picături, de 3 ori pe zi.
*Năpraznicul* - decoct dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se lasă 5 minute să stea în apă rece, apoi se fierbe 5 minute la foc domol. Se strecoară şi se beau 2 căni pe zi.
*Săpunărița* - decoct din 2 linguriţe cu pulbere de rizom şi rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se lasă la macerat 6 - 8 ore, apoi se dă în clocot 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă să stea 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN
*Mărarul* - infuzie dintr-o lingură de semințe măcinate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-25 minute şi apoi se strecoară. Cu soluția obținută se spală uşor cu un tampon de vată zona afectată.
*Muşețelul* - infuzie din 3 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese în zona afectată.
*Pătlagina* - infuzie din 2 linguri cu pulbere de frunze sau frunze uscate şi mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese în zona afectată.

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Valeriană* - rădăcină (20 g), *lăsnicior* - lăstari tineri (20 g), *fumariță* - planta (20 g), *creţişoară* - plantă (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**2.** *Stejar* - scoarță (20 g), *muşețel* - flori (20 g), *jaleş* - frunze (20 g), *sulfină* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**3.** *Urzică* - frunze (20 g), *rozmarin* - frunze (20 g), *pătlagină* - frunze (20 g), *fumăriță* - plantă (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**HIDROPIZIE** - afecțiune caracterizată prin acumularea lichidelor seroase în unele cavități preformate.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: fasolea, ienupărul, isopul, mesteacănul, năpraznicul, nucul, osul-iepurelui, pelinul, porumbul, sânzienele galbene, socul, tarhonul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN
*Fasolea* - decoct din 3 linguri de teci uscate şi mărunțite la 750 ml apă rece. Se fierb 20 minute, se acoperă şi se lasă la răcit. Se strecoară. Întreaga cantitate se bea în cursul unei zile, neîndulcit în 3 reprize.
*Ienupărul* - infuzie concentrată din 3-4 linguri de boabe la o cană cu apă. Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Isopul* - infuzie din 2 linguri la o cană cu apă. Se ia câte o lingură la 3 ore. Tinctură din 20 g plantă macerată timp de 7 zile în 100 ml alcool de 70°, din care se iau câte 15-20 picături de 3 ori pe zi.
*Mesteacănul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită să se răcească până la 40 grade C, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. După 6 ore cantitatea de infuzie se bea în 2 reprize la un interval de 4 ore.
*Năpraznicul* - suc obținut prin zdrobirea şi stoarcerea plantei. Se diluează cu apă sau lapte şi se bea zilic.
*Nucul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau câte 3 linguri pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Osul-iepurelui* - decoct dintr-o lingură cu pulbere de rădăcină sau rădăcină bine mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe la foc moale 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Pelinul* - infuzie din 2 linguri de plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Porumbul* - infuzie dintr-o lingură de mătase de porumb la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Sânzienele galbene* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi, călduțe.
*Socul* - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.
*Tarhonul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**HIPERCOLESTEROLEMIE** - creşterea cantității de colesterol în sânge, peste limitele normale. Cantitatea de colesterol din sânge variază la omul sănătos între 1,2-1,8 g la litru. Colesterolul creşte în caz de regim alimentar bogat în grăsimi; depăşirea colesterolului normal duce la depozitarea unor grăsimi pe peretele interior al arterelor, care provoacă creşterea presiunii arteriale, accidente cerebrale sau coronariene.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, mesteacănul, pătlagina.

REȚETE - UZ INTERN
*Anghinarea* - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată, mărunțită, peste care se toarnă o cană (300 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.
*Mesteacănul* - infuzie concentrată din 2 linguri de frunze uscate şi mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). În cursul răcirii se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea în cursul unei zile la intervale de 3-4 ore.
*Pătlagina* - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere de frunze sau frunze uscate bine mărunțite, peste care se toarnă o cantitate (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**HIPERGALACTIE** - secreția abundentă de lapte la femei.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: hameiul, jaleşul, nucul, salcia, stejarul.

REȚETE - UZ INTERN
*Hameiul* - infuzie dintr-o lingură de conuri mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi înainte de masă.
*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.
*Nucul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Stejarul* - decoct din 2 lingurițe cu pulbere de scoarță la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

**HIPERMENOREE** - menstre abundente.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-racului, coada-şoricelului, traista-ciobanului, urzica.

REŢETE - UZ INTERN

*Coada-racului* - decoct dintr-o linguriţă şi jumătate cu pulbere de plantă la 500 ml apă. Se fiberbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţ în trei reprize, după mesele principale.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori mărunţite la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţă, în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

*Traista-ciobanului* - decoct din 4-5 g plantă uscată mărunţită la o cană (200 ml) apă. Se fierbe 5 minute şi se lasă în repaus 10-15 minute. Se iau câte 3 linguri de 3 ori pe zi.

*Urzica* - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă (200 ml) fierbinte. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**HIPERMETROPIE** - viciu de refracţie a luminii caracterizat prin aceea că razele luminoase venite la ochi se reunesc într-un focar situat înapoia retinei. Bolnavul nu vede bine de aproape.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, coacăzul negru, gălbenelele, morcovul.

REŢETE - UZ INTERN

*Afinul* - fructele se vor consuma proaspete sau sub formă de suc. Decoct dintr-o lingură de fructe zdrobite care se fierb în 250 g de apă. Se bea în timpul unei zile, înghiţitură cu înghiţitură.

*Coacăzul negru* - fructele se vor consuma proaspete sau sucul obţinut din ele.

*Morcovul* - se consumă rădăcină proaspătă sau sucul obţinut din stoarcerea ei.

REŢETE - UZ EXTERN

*Gălbenelele* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese pe ochi.

**HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ** - boală caracterizată prin creşterea tensiuniii arteriale peste limitele normale.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, arnica, brusturele, coada-calului, coada-racului, coada-şoricelului, dracila, gălbenelele, hreanul, isopul, izma, levănţica, mesteacănul, păducelul, pătlagina, pirul, porumbarul, salcâmul japonez, saschiul, sfecla roşie, sulfina, talpa-gâştei, traista-ciobanului, troscotul, turiţa mare, usturoiul, valeriana, vâscul.

REŢETE - UZ INTERN

*Anghinarea* - infuzie din 2 linguriţe de plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană (300 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în 3 reprize înaintea meselor principale.

*Arnica* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de flori, peste care se toarnă o cană cu apă fierbinte (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Brusturele* - decoct din 3-4 linguri cu pulbere de rădăcină la un litru de apă clocotită şi apoi se strecoară. Se îndulceşte. Întreaga cantitate se bea în timpul unei zile.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori mărunţite la 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţă în timpul unei zile.

*Dracila* - tinctură obţinută din 10 g rădăcini tinere proaspete la 200 ml alcool 70°. Se iau 2-3 picături pe zi.

*Gălbenelele* - infuzie din 2 linguriţe de flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20

Scanned with OKEN Scanner

minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

*Hreanul* - câte o linguriță de suc obținut din rădăcină rasă, de trei ori pe zi. Se foloseşte şi în amestec cu suc de usturoi şi sfeclă de zahăr.

*Isopul* - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Mesteacănul* - infuzie din 1-2 linguri de frunze uscate şi mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se adaugă la răcire un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se filtrează după 6 ore. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze, fructe sau flori proaspete sau uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în cursul unei zile.

Tinctură preparată din 20 g de plantă macerată (frunze, flori, fructe), timp de 10 zile, în 100 ml alcool de 60°. Se iau câte 10-15 picături de 3 ori pe zi.

*Pătlagina* - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere de frunze sau frunze uscate şi bine mărunțite, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pirul* - infuzie dintr-o linguriță de rizom mărunțit sau pulbere de rizom, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriță petale de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Saschiul* - decoct din 2 lingurițe de frunze mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Sulfina* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se îndulceşte cu miere. Se beau 2 căni pe zi.

*Talpa-gâştei* - infuzie din 3 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se iau 3-5 linguri pe zi.

Tinctură preparată din 20 g plantă macerată, timp de 7-8 zile, în 100 ml alcool 70°; se iau câte 20-40 picături de 2-3 ori pe zi.

*Traista-ciobanului* - infuzie din 2-3 linguri de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se iau 4-5 linguri pe zi.

*Troscotul* - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Usturoiul* - decoct din 2-3 bulbili zdrobiți, fierți în 200 ml apă sau lapte, timp de 15 minute. Cantitatea rezultată se bea în cursul unei zile.

*Valeriana* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere din rădăcină, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zi.

*Vâscul* - macerat la rece din 2 lingurițe de frunze care se lasă peste noapte (aproape 8 ore) în 500 ml de apă. Se filtrează, se îndulceşte şi se bea în cursul unei zile.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Vâsc* - frunze (30 g), *coada şoricelului* - flori (10 g), *izmă* - frunze (10 g), *păducel* - flori şi frunze (10 g), *păducel* - fructe (20 g), *coada-calului* - planta (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize, în cure de 2-3 luni.

**2.** *Păducel* - flori, frunze (20 g), *sunătoare* - planta (20 g), *vâsc* - frunze (10 g). Infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se adaugă şi 10 picături de tinctură de *usturoi*. Se beau 2-3 căni pe zi.

**3.** *Vâsc* - frunze (20 g), *coada-racului* - planta (20 g), *coada-calului* - planta (20 g),

Scanned with OKEN Scanner

*arnică* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.
4. *Levănțică* - flori (30 g), *turița mare* - planta (30 g), *jaleș* - frunze (30 g), *usturoi* - un bulbil - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**HIPERTIROIDISM** - hipersecreție a glandei tiroide care dă următoarele simptome: guşă, palpitații, exoftalmie, scădere în greutate, transpirație, nervozitate, insomnie.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: angelica, anasoniul, cicoarea, fumarița, gălbenelele, hameiul, ienupărul, jaleşul, lemnul dulce, lichenul de piatră, păpădia, pelinul, roinița, rozmarinul, săpunărița, stejarul, țintaura.

REȚETE - UZ INTERN
*Angelica* - macerat din 50-70 g rizom şi rădăcină mărunțite într-un litru de vin curat. Se lasă 2 săptămâni la temperatura camerei. Se iau 2 păhărele înainte de mâncare.

**CEAIURI COMPLEXE**
1. *Angelică* - rădăcină (20 g), *ienupăr* - fructe (20 g), *pelin* - planta (20 g), *cicoare* - rădăcină (20 g), *jaleș* - frunze (10 g). *țintaură* - planta (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
2. *Păpădia* - frunze sau rădăcină (20 g), *săpunariță* - rădăcina (20 g), *lemn dulce* - rădăcina (20 g), *anason* - fructe (20 g), *fumariță* - planta (10 g), *roiniță* - frunze (10 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană dimineața.
3. *Gălbenele* - flori (10 g), *rozmarin* - frunze (10 g), *roiniță* - frunze (10 g), *lichenul de piatră* - planta (10 g), *hamei* - conuri (10 g), *stejar* - scoarța (10 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană dimineața.

REȚETE - UZ EXTERN
*Stejarul* - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de scoarță la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute. Se aplică comprese în zona gâtului.

**HIPOACUZIE** - scăderea acuității auditive. Poate fi cauzată de o leziune a aparatului de transmisie a sunetului (urechea externă şi medie), a aparatului de percepție (urechea internă), a ambelor aparate, sau de o leziune a centrului auditiv din lobul temporal al scoarței cerebrale.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: jaleşul.

REȚETE - UZ EXTERN
*Jaleşul* - infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate şi mărunțite la 100 ml de apă clocotită. Se iau 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale.

**HIPOGALACTIE** - secreție scăzută de lapte la femei, după naştere.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: amăreala, anasonul, busuiocul, chimenul, coriandrul, feniculul, socul.

REȚETE - UZ INTERN
*Amăreala* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată mărunțită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în 5-6 reprize pe zi.
*Anasonul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.
*Chimenul* - infuzie dintr-o linguriță și jumătate de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea în trei reprize după mesele principale.
*Coriandrul* - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă fierbinte. Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Feniculul* - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Socul* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**HIPOTENSIUNE ARTERIALĂ** - scăderea tensiunii arteriale sub valorile normale. Ea este însoțită de puls scăzut, cu extremități reci, vâjâituri în urechi, tulburări de vedere și tendințe de leșin.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: armuariul, jaleșul, lemnul dulce, orzul, păducelul, roinița, rozmarinul, salcia, sunătoarea.

REȚETE - UZ INTERN
*Armurariul* - inufzie dintr-o linguriță de fructe măcinate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Orzul* - decoct dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi în mai multe reprize.
*Păducelul* - tinctură din 20 g flori și fructe la 200 g alcool 70°. Se ține 15-20 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Salcia* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de scoarță la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAI COMPLEX**
*Lemnul dulce* - rădăcini (50 g), *roiniță* - frunze (30 g), *sunătoare* - planta (30 g), *armurariu* - fructe (30 g), *jaleș* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**HIPOTIROIDISM** - insuficiență tiroidiană, care se manifestă prin apatie generală, nasul și buzele îngroșate, păr rar, unghiii subțiri și sfărâmicioase etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: crușinul, fumarița, măceșul, mesteacănul, porumbarul, rozmarinul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Mesteacăn* - frunze (30 g), *crușin* - scoarță (30 g), *măceș* - fructe (30 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o cană pe zi.
**2.** *Rozmarin* - frunze (40 g), *fumăriță* - planta (40 g), *porumbar* - flori (40 g), *urzică* - frunze (40 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

## IARBA-ŞARPELUI (*Echium vulgare*) - Fam. *Boraginaceae*

*Alte denumiri populare*: boranța, buruiana de roşeață, capul-viperei, capul- veveriței, coada-vulpii, iarba lui cel slab, iarba-năpârcii, limba-boului, ochiul -veveriței, rumeneală, sudoarea-calului, unguri, ursoaica, viperă, viperina.

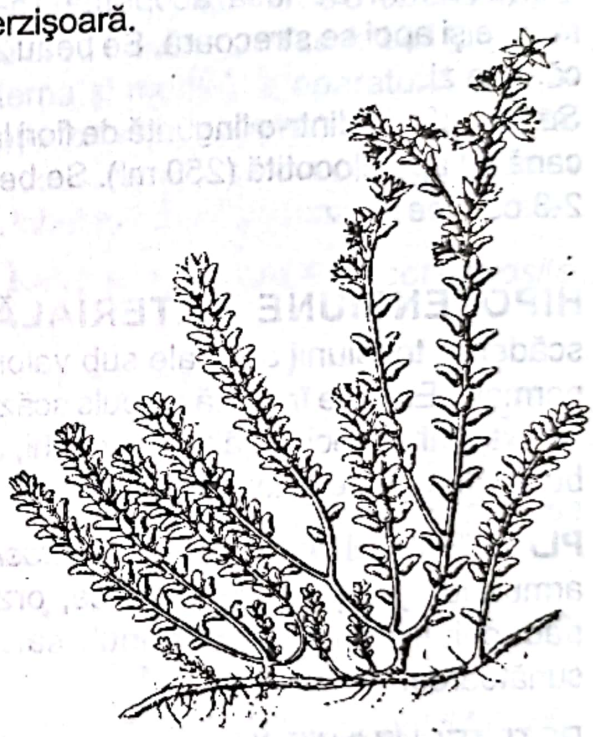
*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee, bianuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, neagră. Tulpina erectă, rigidă, neramificată sau ramificată de la bază, acoperită cu peri scurți, moi şi printre ei cu peri lungi, înaltă până la 100 cm. Frunze liniar-lanceolate, acute, cele de la bază dispuse în rozetă şi atenuate în pețiol; cele tulpinale sesile, uninerve păroase. Flori roşietice, apoi albastre, roz sau albe, grupate în cime simple, iar acestea într-o inflorescență cilindrică, paniculată. Înfloreşte în VI-IX. Fructe nucule.

*IARBA-ŞARPELUI*

*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită prin locuri virane, pârloage, marginea drumurilor, terasamente de căi ferate, fânețe, de la câmpie până în regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei.
*Perioada de recoltare*: VI-VIII.
*Principii active:* rezine, mucilagii, acid tanic, săruri de potasiu, calciu etc.
***Boli în care este utilizată: uz intern:*** dizenterie, diaree, anemie.

## IARBĂ DE ŞOLDINĂ (*Sedum acre*) - Fam. *Crassulaceae*

*Alte denumiri populare*: buruiană de trânji, coada-cocoşului, gheţişoare, iarba- ciutei, iarbă grasă, iarba-tutunului, iarba-urechii, oloică, şărpăriță, şoldină, trânjen, verzişoară.



*IARBĂ DE ŞOLDINĂ*

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol rădăcini subțiri, firoase. Tulpini ascendente numeroase acoperite cu frunze mai mult sau mai puțin imbricate, spre vârf cu ramuri florifere, înalte de 5-15 cm. Frunze cărnoase, ovate, convexe pe fața inferioară şi plan pe cea superioară, sesile, glabre, gust acru. Flori galbene-aurii. Înfloreşte în V-VIII. Fructe folicule dispuse stelat.

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în pajişti, locuri nisipoase şi pietroase.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei.
*Perioada de recoltare*: V-VII.
*Principii active*: alcaloizi, rezine, mucilagii.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** diureză, febrifug; ***uz extern:*** tratarea durerilor de picioare, artrită, scorbut.

## IARBĂ GRASĂ (*Portulaca oleracea*) - Fam. *Portulacaceae*

*Alte denumiri populare*: buruiană grasă, dragoste, floare de piatră, graşiţă, iarbă de grădină, iarba-porcilor, iarba-tunului, pita-porcului, porcin, troscot gras, urechelniţă.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină firoasă, iar la exterior o tulpină înaltă de 15-30 cm, cărnoasă, glabră, vişinie în partea inferioară. Frunze inferioare alungite invers-ovate, stipele cu peri mari. Flori galbene, sesile. Înfloreşte în V-X. Fruct capsulă ovoidă.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită prin locuri ruderale şi cultivate, prin curţi, grădini, pe lângă drumuri şi ziduri.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele.
*Perioada de recoltare*: VI-VIII.
*Principii active*: mucilagii, vitamine din grupul B, vitamina C, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** inflamaţii digestive, cistite, helmintiaze, litiază renală, hemoragii; ***uz extern:*** inflamaţii ale gingiilor.

## IARBĂ MARE (*Inula helenium* L.) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: laut, bruscălan, holman, iarbă neagră, lăcrămile Elenei, ochiul-boului, omag, smântânică.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină tuberizată, groasă până la 6 cm, din care se desprind rădăcini lungi până la 50 cm, cenuşii-brune. Tulpina erectă, muchiată, păroasă, simplă sau ramificată, înaltă de 60-150 cm. Frunze bazale eliptice, mari, lung-peţiolate, cele tulpinale ovat-lanceolate, cu peţiolul din ce în ce mai scurt, până la sesile, cordate la bază, pe faţa superioară aspru-păroase, verzi, pe faţa inferioară aurii- catifelate, cu dinţi inegali pe margine. Flori grupate în calatidii,.cele marginale ligulat galbene, în centru cele tubulose mai închise la culoare. Înfloreşte în VI-IX. Fructe achene mici cu papus lung.

*IARBĂ MARE*

*Ecologie şi răspândire*: planta vegetează pe locuri umede din fânețe, zăvoaie, lunci, livezi, vii, din regiunea dealurilor şi regiunea montană inferioară.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul şi rădăcinile (*Rhizoma cum radicibus Inulae*).
*Perioada de recoltare*: primăvara (IV-V) şi toamna (IX-XI).
*Principii active*: inulină, polimeri ai levulozei, ulei volatil, substanţe fitoncide, fridelină, stigmasterină.

Scanned with OKEN Scanner

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** bronşită, astm bronşic, tuse, afecţiuni ale aparatului urinar, gută, dischinezie biliară, alergii, ascaridioză, anemie, reumatism, leucoree, spondilită anchilozantă; ***uz extern:*** eczeme, răni purulente, ulceraţii, ulcere varicoase, reumatism, râie.

## IARBĂ NEAGRĂ (*Calluna vulgaris*) - Fam. *Ericaceae*

*Alte denumiri populare*: coacăze, mărtăloagă, pernaj, tăulă, troscoţei.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă arbustivă, pitică, care prezintă în sol o rădăcină ramificată din care porneşte o tulpină târâtoare cu ramuri ascendente, înalte de 20-80 cm. Frunze liniar-lanceolate, dispuse pe patru rânduri, sesile, opuse. Flori roze-violacee, mici, dispuse în raceme spiciforme. Înfloreşte în VII-IX. Fruct capsulă care se deschide în 4 valve.

*IARBĂ NEAGRĂ*

*Ecologie şi răspândire*: planta se întâlneşte din regiunea dealurilor până în cea montană, pe soluri podzolice, nisipoase, pietroase, sărace în azot şi puternic acide, mai ales prin pinete.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Callunae*) şi florile (*Flores Callunae*).
*Perioada de recoltare*: VII-IX.
*Principii active*: arbutină, ulei eteric, ericolină, tanoide, acizi organici, derivaţi flavonici (leucocianidină, camferol), cvercetol, derivaţi fenilpropanolici, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** afecţiuni renale, diaree, hemoragii, litiază renală, colici abdominale, reumatism, amigdalită, febrifug, sedativ; ***uz intern:*** cicatrizarea rănilor.

## IARBĂ ROŞIE (*Polygonum persicaria* L.) - Fam. *Polygonaceae*

*Alte denumiri populare*: ardeiaşi, ardeiul-broaştei, buruiana-jermilor, iarbă iutem, iarba-porcilor, iarba-puricelui, iarba-ţânţarilor, iarbă amară, puricarniţă, răchiţică, ruşinea-fetelor, tătăiş.

*IARBĂ ROŞIE*

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină firoasă, tulpina erectă, glabră, ramificată, înaltă până la 60 cm. Frunzele lanceolate. Flori albe sau roşietice, grupate în spice. Înfloreşte în VII-IX. Fructul achenă.

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin locuri mlăştinoase, pe marginea râurilor, pâraielor, lacurilor, din zona dealurilor până în cea subalpină.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Persicariae*).
*Perioada de recoltare*: VII-IX.
*Principii active*: planta a fost puţin studiată.
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** diureză; ***uz extern*:** vindecarea rănilor, diminuarea transpiraţiei picioarelor, metroragii.

**ICTER (GĂLBINARE)** - colorația gălbuie a pielii şi mucoaselor datorită impregnării cu pigment biliar. După condiţiile de apariţie există trei categorii de icter: a. *icterul hepatic* datorat unor leziuni ale ficatului, produse de infecţii (icter epidemic, febră galbenă, leptospiroză, icter hemolitic, sifilis, intoxicaţii cu arsen, fosfor, alcool) sau procese tumorale (cancer hepatic sau metastaze hepatice); b. *Icterul mecanic* produs prin astuparea căilor biliare de calculi, mai rar prin procese inflamatorii, parazatare sau contracţia spastică a sfincterului lui Oddi. Bila neputându-se scurge în duoden se varsă în sânge.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: rostopasca.

REŢETE - UZ INTERN
*Rostopasca* - infuzie din 5 g plantă mărunţită la un litru de apă. Se pune apa la fiert într-un vas smălţuit. Se lasă să dea bine în clocot. Se ia de pe foc, se aşază vasul pe masă, se acoperă şi se lasă la răcit exact 10 minute. Apoi se introduce planta cântărită şi se amestecă cu o lingură pentru a lua contact cu apa. Se lasă acoperită 12 ore şi se strecoară. Se cântăresc 200 g miere de salcâm şi se amestecă cu infuzia obţinută. Se păstrează în sticle închise la culoare, eventual la frigider. Se ia câte o lingură, din oră în oră, timp de 10-12 ori pe zi.

## IEDERĂ (*Hedera helix* L.) - - Fam. *Araliaceae*

*Alte denumiri populare*: boroştean, buruiana-zburătorului, fanchiu, hârleţ, iedera celor frumoase, iederă de pădure, iedera-zânelor, sarcie, sârdar.

*Cum recunoaştem planta*?
Liană agăţătoare care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă, tulpina foarte lungă, cătărătoare prin rădăcinile adventive, care se fixează pe scoarţa arborilor, pe stânci sau ziduri. Frunze alterne, persistente, simple, pieloase, lucioase, pe faţă verzi-întunecate, pe dos verzi-palide. Flori albe-verzui, mici, dispuse în umbele simple. Înfloreşte în IX-X. Fructe bace, globuloase, negre, maturizate anul următor, prin aprilie-mai (PL. IV).

*IEDERĂ*

*Ecologie şi răspândire:* planta este întâlnită pe soluri calcaroase, bogate în humus în păduri de stejar, fag, răşinoase, zăvoaie, pe stâncării, începând de pe coline până în zona montană.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele lobate (*Folium Hederae*).
*Perioada de recoltare*: I-XII.

Scanned with OKEN Scanner

*Principii active*: hederina, hederozida A, rutinozid, acid clorogenic, acid cafeic, scopolină, zaharuri, substanțe estrogene, săruri minerale.
***Boli în care se utilizează - uz intern:*** tuse, tuse convulsivă; ***uz extern:*** combaterea scurgerilor purulente din nas, urechi, reumatism, ulcerații, râie, parezetezii, cefalee.

## IENUPĂR (*Juniperus communis*) - Fam. *Cupressaceae*

*Alte denumiri populare*: anaperi, archiș, boabe de brad, brădișor, bradul-ciumei, brazi pitici, butimoacă, ceatină, feniar, ghimpăr, globurău, helimoacă, ialovăț, ienupăr, inhibahar, jinept, jip mic, jneapăn, molete, sinop, șolovăț, turtei.

*IENUPĂR*

*Cum recunoaștem planta?*
Arbust din grupul coniferelor, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă și o tulpină ramificată, formând o tufă deasă, cu ramuri ascendente. Lemn cu miros aromatic. Frunze aciculare, cu o dungă albă pe față, verzi-închis pe dos, drepte, înțepătoare, așezate câte trei pe lujer. Flori unisexuate, mici, cele bărbătești galbene, iar cele femeiești verzi. Înflorește în IV-V. "Fructul" este o boabă (bacă falsă) vineție, brumată, aromată.
*Ecologie și răspândire*: prezent în întregul lanț carpatic, între 700 și 1500 m altitudine. Preferă locurile luminoase, cu umiditate atmosferică ridicată, rezistă la ger și secetă, nepretențios față de sol.
*Organul vegetal utilizat*: "fructele" (*Fructus Juniperi*).
*Perioada de recoltare:* toamna (X-XI) și iarna (I-II).
*Principii active*: ulei volatil, pinen, camfen, cadinen, terpinol, diterpene, mircene, luniperină, iunen, iunenol, luniperină, zaharoză, substanțe proteice, acizii gliceric, glicolic, glucuronic, malic, formic, rășini, substanțe minerale de potasiu și calciu.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** bronșite cronice, enterocolite, diabet, acnee, eczeme, litiază vezicală, reumatism, hepatită epidemică, anorexie, edeme renale, edeme cirotice, edeme cardiorenale, gută, hidropizie, acumulări de lichid în țesuturile și seroasele organismului, ca pleură, pericard, peritoneu, articulații; ***uz extern:*** reumatism, stimularea circulației periferice, gută, tuse, gripă, guturai.

**IMPETIGO (PECINGINE)** - boală a pielii produsă de obicei de un streptococ sau stafilococ, caracterizată prin apariția de vezicule și bule al căror conținut devine purulent (pustule), apoi se ulcerează și se acoperă cu cruste.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: rostopasca.

REȚETE - UZ EXTERN
*Rostopasca* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o

Scanned with OKEN Scanner

cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese în zonele afectate.

**IN (*Linum usitatissium* L.) - Fam. *Linaceae***

*Alte denumiri populare*: în de fulor, în de sămânță.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee anuală, textilă, uleioasă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, subțire, lungă, slab ramificată. Tulpina cilindrică, subțire, înaltă de 80-110 cm. Frunze alterne, lanceolate, prevăzute cu trei nervuri paralele. Flori albastre-azurii, lung-pedicelate, grupate în dicazii terminale. Înfloreşte în VII-VIII. Fruct capsulă, globuloasă.
*Ecologie şi răspândire*: inul pentru semințe se cultivă în zone cu umiditate ridicată atât în sol cât şi în atmosferă, cu lumină intensă, sol fertil (PL. IV).
*Organul vegetal utilizat*: semințele mature (*Semen Lini*).
*Perioada de recoltare*: VII-VIII.
*Principii active*: ulei sicativ, substanțe proteice, celuloză, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** inflamațiile tubului digestiv, constipație, cistite; ***uz extern*:** răni deschise, arsuri.

**INCONTINENȚĂ URINARĂ** - pierderea inconştientă a urinei atât la copii cât şi la adulți.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-calului, coada-şoricelului, creți-şoara, traista-ciobanului.

REȚETE - UZ INTERN
*Creţişoara* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau zilnic câte patru ceşti.

REȚETE - UZ EXTERN
*Coada-calului* - infuzie din 100 g de plante la 1 litru de apă, care se adaugă la fiecare baie caldă efectuată la şezut.
*Coada-şoricelului* - infuzie din 100 g de flori la 1 litru de apă, care se adaugă la fiecare baie efectuată la şezut.
*Traista-ciobanului* - infuzie din 100 g de plantă uscată şi mărunțită la 1 litru de apă care se adaugă la fiecare baie, împreună cu 200 g de sare de bucătărie, efectuată la şezut.

**INFECȚII URINARE - v. tratamentul de la CISTITE**

**INFUZIE** - se recomandă de obicei, a fi preparată din flori sau din părțile de plantă cu țesuturi friabile. Materia primă fragmentată se umectează cu 3 părți de apă, lăsâdu-se în repaus 5 minute. După acest timp, plantele umectate se pun într-un vas smălțuit cu apă la fierbere, acoperit cu capac; vasul se menține 5 minute pe o baie de apă la fierbere, iar apoi se lasă în repaus 15-30 minute. Se filtrează printr-un tifon care se stoarce uşor.

**INHALAȚIE** - se obține din plante medicinale bogate în uleiuri volatile sau chiar din uleiuri volatile, care se pun în vase smălțuite sau de porțelan, peste care se pune o anumită cantitate de apă clocotită. Vaporii de apă saturați în uleiuri volatile acționează când pătrund prin inhalare în căile respiratorii.

**INSOMNIE** - tulburare de somn caracterizată fie prin imposibilitatea de adormire, fie printr-o trezire după o scurtă şi insuficientă perioadă de somn (1-3 ore de la adormire). Insomnia poate avea o etiologie

Scanned with OKEN Scanner

variată, ea fiind cauzată de durere, anxietate, tensiune, frică sau de abuz de cafea, psihostimulatoare, alcool etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: busuiocul, hameiul, hreanul, izma, lămâiul, macul, măceşul, măghiranul, mătăciunea, muşeţelul, păducelul, pinul, portocalul, roinița, salcia, sulfina, şovârvul, talpa-gâştei, teiul, urzica moartă, valeriana, vinarița.

REȚETE - UZ INTERN

*Hameiul* - infuzie dintr-o lingură de conuri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Levănțica* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriță cu frunze, flori sau fructe la o cană cu apă fierbinte (250 ml). Se bea seara înainte de culcare. Tinctură preparată din 20 g frunze, flori sau fructe macerate timp de 10 zile, în 100 ml de alcool 60°. Se iau 10-15 picături de 3 ori pe zi, ultima dată înainte de culcare.

*Măghiranul* - infuzie din 5 g plantă mărunțită sau pulbere din plantă, la 100 ml apă clocotită. Apa se toarnă peste plantă într-o cană. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se filtrează. Se ia câte o linguriță la 2-3 ore.

*Salcia* - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute. Se iau 3 linguri pe zi.

*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se bea seara înainte de culcare.

*Talpa-gâştei* - infuzie din 3 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-5 linguri pe zi (dintre care 1-2 înainte de culcare). Tinctură preparată din 20 g de plantă macerată 7-8 zile, în 100 ml de alcool de 70°. Se iau câte 20-40 picături de 2-3 ori pe zi.

*Teiul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Urzica moartă* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată, mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Valeriana* - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se bea înainte de culcare.

*Vinarița* - infuzie din 2 linguriţe de pulbere plantă, peste care se toarnă o cană cu apă rece (200 ml). Se lasă mai multe ore să dea în clocot şi apoi se strecoară. Se bea seara câte o ceaşcă.

REȚETE - UZ EXTERN

*Hreanul* - rădăcină rasă aplicată sub formă de cataplasmă pe glezne.

*Levănțică* - infuzie din 100 g de flori la 3 litri de apă, care se adaugă în apa de baie. Se poate folosi şi un amestec de ulei de levănțică cu alcool (în cantități egale) din care se adaugă 3-4 g la o baie.

*Pinul* - băi generale calde cu ace de pin.

*Teiul* - infuzie din 150 g de flori la 2-3 litri de apă, care se adaugă în apa de baie.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Tei* - flori (40 g), - *hamei* - conuri (30 g), *talpa-gâştei* - planta (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *păducel* - fructe (20 g) - infuzie din 1-2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

**2.** *Tei* - flori (40 h), *hamei* - conuri (30 g), *talpa-gâştei* - planta (30 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *şovârv* - planta (20 g), *mac* - capsule (20 g) - infuzie din 1-2 linguriţe de amestec la o cană cu apă. Cantitatea se bea seara, înainte de culcare.

**3.** *Păducel* - flori (10 g), *tei* -flori (20 g), *mătăciune* - planta (20 g), *talpa -gâştei* -

Scanned with OKEN Scanner

planta (40 g), *şovârv* - planta (10 g) - infuzie din 1-2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

4. *Valeriană* - rădăcină (40 g), *levănţică* - flori (30 g), *muşeţel* - flori (15 g), *izmă* - frunze (15 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea înainte de culcare.

5. *Busuioc* - planta (30 g), *măceş* - flori (30 g), *lămâi* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o cană seara la culcare.

6. *Salcie* - scoarţă (40 g), *muşeţel* - flori (40 g), *păducel* - flori (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o cană înainte de culcare.

7. *Valeriană* - rădăcină (20 g), *hamei* - conuri (20 g), *roiniţă* - frunze (20 g), *muşeţel* - flori (40 g), *păducel* - flori (10 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o cană înainte de culcare.

8. *Valeriană* - rădăcină (10 g) - se macerează 6 ore în 500 ml apă rece, apoi se fierbe 5 minute şi se toarnă peste acest macerat câte o jumătate de linguriţă conuri de *hamei*, frunze de *roiniţă* şi plantă de *sunătoare*. Se bea o cană la culcare.

**INSUFICIENŢĂ CARDIACĂ** - starea în care inima nu asigură sangvin necesar, din cauza contracţiilor deficitare ale miocardului.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, cătuşnica, degeţelul lânos, degeţelul roşu, hreanul, iarba roşie, lăcrămioara, păducelul, pochivnicul, ruscuţa de primăvară, traista-ciobanului, vâscul.

REŢETE - UZ INTERN

*Arnica* - infuzie dintr-o linguriţă de flori mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă fierbinte (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea cu înghiţituri rare.

*Căpşunica* - infuzie dintr-o linguriţă cu plantă uscată mărunţită, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Degeţelul roşu* - pulbere de frunze câte 1 g în 10 pachetele, administrate după prescripţia doctorului.

*Hreanul* - se iau 50 g de frunze şi flori proaspete sau 25 g uscate, la 200 ml apă. Se fierb într-un vas acoperit 5 minute. Se lasă să se răcească, se storc bine şi apoi se strecoară, se amestecă cu 80 g de miere. Se pune într-un vas de sticlă curat, ce se închide ermetic. Se păstrează la rece. Se iau câte trei linguri pe zi, câte una după mesele principale, timp de două săptămâni pe lună. Cura durează trei luni.

*Iarba roşie* - infuzie din 2 linguriţe plantă uscată mărunţită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea încet la mici intervale.

*Lăcrămioara* - infuzie din 3-5 g pulbere plantă la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea în patru reprize în cursul unei zile.

*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori sau fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în cursul unei zile.

*Pochivnicul* - infuzie dintr-o linguriţă de rizom mărunţit la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în trei reprize într-o zi.

*Ruscuţa de primăvară* - infuzie din 2 g pulbere de plantă peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Traista-ciobanului* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Vâscul* - două linguriță de frunze se pun în 250 ml apă rece. Se lasă la macerat 8 ore la temperatura camerei. Se bea în două reprize, din care una seara la culcare.

**INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ CU EDEME** - stare patologică în care inima nu mai poate asigura debitul sangvin adecvat necesităților normale ale organismului; se produce retenție de apă în țesuturi.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: albăstrița, anghinarea, brusturele, busuiocul, cicoarea, cireşul, coada-calului, fasolea, feniculul, fragul, iarba mare, izma, levănțica, măceşul, măcrişul, măghiranul, mărarul, merişorul, mesteacănul, mierea-ursului, osul-iepurelui, păpădia, pătlagina, pirul, plopul negru, porumbarul, porumbul, socul, sparanghelul, sulfina, teiul, urzica, vindecea.

REȚETE - UZ INTERN
*Albăstrița* - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduță în trei reprize.
*Anghinarea* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată mărunțită la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.
*Brusturele* - decoct din 3-4 linguri cu pulbere de rădăcină la 1 litru de apă clocotită. Se continuă fierberea 2 minute la foc scăzut. Se îndulceşte. Întreaga cantitate se bea în timpul unei zile.
*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Cicoarea* - infuzie din 2 linguriță flori la o ceaşcă cu apă clocotită. Se lasă 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 ceşti pe zi.
*Cireşul* - infuzie dintr-o lingură de fructe uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.
*Coada-calului* - decoct dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se bea în cursul unei zile.
*Fasolea* - decoct din 3 linguri de teci uscate şi mărunțite la 750 ml apă rece. Se fierb 20 minute, se lasă la răcit şi se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi, în trei reprize, neîndulcit.
*Feniculul* - infuzie dintr-o jumătate de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.
*Iarba mare* - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Izma* - infuzie dintr-o linguriță cu frunze mărunțite la o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Levănțica* - infuzie din 1-2 linguriță cu flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Măceşul* - decoct din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă. Se introduc în apă când clocoteşte. Se fierbe 10 minute. Întreaga cantitate se bea într-o zi, în două reprize.
*Măghiranul* - infuzie din 5 g plantă mărunțită la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se ia câte o linguriță la 2-3 ore.

Scanned with OKEN Scanner

*Merişorul* - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 15 minute la foc slab. Se lasă acoperit 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Mesteacănul* - infuzie din 2 linguri de plantă la 200 ml de apă clocotită.La răcire se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se lasă şase ore, apoi se bea în două reprize, la patru ore interval.
*Mierea-ursului* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Osul-iepurelui* - decoct din patru linguri de plantă la un litru de apă rece. Se fierbe 30 minute. Se beau 3-4 căni pe zi.
*Păpădia* - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată şi mărunțită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Pirul* - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de rizom la o cană (200 ml) cu apă rece. Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Plopul negru* - infuzie din 1-2 lingurițe muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriță cu petale de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbul* - infuzie din 2 linguri mătase, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară.Se bea câte o lingură la 3 ore.
*Socul* - inufzie din 2-3 lingurițe cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.
*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate şi mărunțite, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Teiul* - infuzie din 4 linguri cu flori uscate, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAI COMPLEX**
*Sparanghel* - lăstari tineri (30 g), *mărar* - planta (3 g), *coada-calului* - planta (50 g), *vindecea* - planta (12 g), *măcriş* - frunze (10 g), *urzică* - frunze (20 g), *pătlagină* - frunze (20 g), *frag* - frunze (20 g), *măceş* - fruct (20 g) - amestecul de plante se pune într-un vas emailat şi se toarnă peste el 2 pahare de apă clocotită, apoi se acoperă. Se lasă o jumătate de oră, apoi se strecoară. Se împarte în trei porții, care se iau cu 10 minute înainte de cele trei mese principale. Cura durează până la completa ameliorare a bolii.

**INSUFICIENȚĂ CORONARIANĂ (CARDIOPATIE ISCHEMICĂ)** - boală ce se caracterizează prin dezechilibrul, absolut sau relativ, între aportul de sânge oxigent şi nevoile miocardului, datorită unor strâmtorări organice sau spastice ale coronarelor, care pot determina crize de angină pectorală, sindromul intermediar şi infarctul miocardic.

PLANTE MEIDCINALE *ce pot fi folosite*: chimenul, coada-racului, coada -şoricelului, feniculul, ghimpele, hameiul, izma, levănțica, păducelul, roinița, rostopasca, socul, talpa-gâştei, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN
*Ghimpele* - decoct din 2 lingurițe de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15

Scanned with OKEN Scanner

minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriță de flori cu frunze şi o lingură de fructe la o cană cu apă (250 ml). Tinctură preparată din 20 g părți de plantă la 100 ml de alcool de 60°. Se macerează 10 zile şi apoi se filtrează. Se iau câte 15-20 picături de 2-3 ori pe zi, în puțină apă.
*Rostopasca* - infuzie dintr-o jumătate de linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se bea la trei ore câte o lingură.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Talpa-gâştei* - planta (30 g), *izmă* - frunze (20 g), *valeriană* - rădăcină (10 g), *roiniță* - frunze (20 g), *soc* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**2.** *Talpa-gâştei* - planta (5 g), *roiniță* - frunze (5 g), *chimen* - fructe (5 g), *valeriană* - rădăcini (5 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**3.** *Valeriană* - rădăcină (15 g), *roiniță* - frunze (15 g), *hamei* - conuri (10 g), *coada-şoricelului* - planta (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**4.** *Talpa-gâştei* - planta (5 g), *valeriană* - rădăcină (5 g), *levănțică* - flori (5 g), *chimen* - fructe (5 g), *fenicul* - fructe (5 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea câte o ceaşcă de trei ori pe zi.

## INSUFICIENȚE VITAMINICE - v. tratamentul de la AVITAMINOZE

**INTOXICAȚII** - îmbolnăvirea organismului ca rezultat al introducerii sau acumulării în organism a unor substanțe toxice.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, brusturele, cătina albă, cicoarea, coada-şoricelului, fasolea, iarba mare, ienupărul, izma, lumânărica, mesteacănul, osul-iepurelui, păpădia, pirul, porumbarul, sunătoarea, trei-frați-pătați, trifoiul roşu, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

*Anghinarea* - infuzie din 2 lingurițe cu plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.
*Brusturele* - decoct din 3-4 linguri cu pulbere de rădăcină la 1 litru de apă clocotită. Se continuă fierberea 2 minute la foc scăzut. Se strecoară şi se îndulceşte. Se bea în timpul unei zile.
*Cătina albă* - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite, peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.
*Cicoarea* - decoct din 2 lingurițe de plantă (rădăcină plus părțile aeriene) la 200 ml apă. Se fierbe. Se bea călduț, în trei reprize, înaintea meselor principale.
*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, înainte de mese.
*Fasolea* - decoct din 3 linguri de teci mărunțite în 750 ml de apă rece. Se fierb 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în trei reprize în decursul unei zile.
*Iarba mare* - decoct din 3-4 linguri pulbere de rădăcină la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 2-3 lingurițe seara, cu o oră înainte de culcare.
*Ienupărul* - decoct diluat din 10-20 fructe la 1 litru de apă. Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

Scanned with OKEN Scanner

*Izma* - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Lumânărica* - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Mesteacănul* - infuzie din 4-5 linguriţe de frunze la 300 ml apă clocotită. Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se adaugă un vârf de bicarbonat de sodiu. Se bea o cană la interval de 3-4 ore.
*Osul-iepurelui* - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la 1 litru de apă rece. Se fierbe 30 minute. Se bea fracționat, în decursul unei zile.
*Păpădia* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă întreagă (frunze, rizom, rădăcină), uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Pirul* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere rizom într-o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi de ceai călduț.
*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Sunătoarea* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Trei-frați-pătați* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 3 căni pe zi.
*Trifoiul roşu* - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate, mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

## IPCĂRIGE (*Gypsophila paniculata*) - Fam. *Caryophyllaceae*

*Alte denumiri populare*: coroana-miresei, floarea-miresei, gipsăriță, iperige, scuturice, strălucită.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom gros, din care pornesc rădăcini brun-gălbui, lungi până la 2 m. Tulpini aeriene numeroase, ramificate de la bază, glabre, numai în partea inferioară finpăroase, înalte de 60-90 cm. Frunze lanceolate, acute, cu trei nervuri. Flori albe, mici, grupate în inflorescențe. Înfloreşte în VI-IX. Fruct capsulă.

*IPCĂRIGE*

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită pe locuri nisipoase, bine aerisite, însorite din Dobrogea, sudul Munteniei şi Olteniei.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcina (*Radix Gypsophilae*) şi rizomul (*Rizoma Gypsophilae*).

Scanned with OKEN Scanner

*Perioada de recoltare*: VIII-XI.
*Principii active*: saponozide, zaharuri, substanțe grase, ulei volatil, săruri minerale.
***Boli în care se utilizează - uz intern:*** dischinezie biliară, bronşită, acțiune sudorifică, diuretică; ***uz extern:*** helmintiază, eczeme, furunculoză, cicatrizant pentru răni.

## ISOP (*Hyssopus officinalis* L.) - Fam. *Lamiaceae*

*Alte denumiri populare*: cimbru cel bun, cimbru de grădină, culecel bun.

*ISOP*

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom scurt, brun, din care pornesc mai multe rădăcini verticale. Tulpini mai multe la număr pornite dintr-un singur rizom, erecte, cilindrice şi lignificate în partea inferioară, cu patru muchii şi erbacee în partea superioară, ramificate de la bază. Frunze liniar-lanceolate, glabre, lucioase, aproape sesile, cu marginea întreagă, opuse, lungi de 2-4 cm, înguste. Flori violacee, rar roz sau albe, grupate într-o inflorescență. Înfloreşte în VII-IX. Fruct nucula obovată, trunchiată, netedă; fructele sunt grupate câte patru.
*Ecologie şi răspândire*: plantă ornamentală rezistentă la secetă şi geruri, care vegetează bine pe soluri calcaroase. Se cultivă direct în câmp sau în grădini. Comun în întreaga țară.
*Organul vegetal utilizat*: partea superioară a plantei cu inflorescența (*Herba Hyssopi*).
*Perioada de recoltare*: VI-VIII.
*Principii active*: ulei eteric, derivați flavonoidici, hesperidină, diosmină, triterpenoide, acid ursolic, acid oleanolic, sitosterol, glucide, lipide, taninuri, substanțe minerale (Ca, K, Na, Fe, Mn, S, Cu, Zn, Al).
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** hipertensiune arterială, anorexie, uşurarea activității digestive, tuse, bronşită, astm bronşic, gripă, guturai, laringite, traheite, hidropizie; ***uz extern:*** tratarea rănilor, dismenoree, diabet zaharat, antisudorific.

**ISTERIE** - boală psihică. Ea îmbracă formele de manifestare a multor afecțiuni cum sunt convulsii isterice şi paralizii isterice etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: angelica, gălbenelele, levănțica, păducelul, portocalul, salcia, sânzienele galbene, sunătoarea, valeriana, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN
*Portocalul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate şi mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Sânzienele galbene* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată şi mărunțită la

Scanned with OKEN Scanner

o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Sunătoarea* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă mărunţită şi uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Vâscul* - macerat dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă rece (300 ml). Se lasă să stea 12 ore, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN
*Sunătoarea* - băi la şezut cu infuzie din plantă.

**CEAI COMPLEX**
*Valeriană* - rădăcină (20 g), *angelică* - rădăcini 920 g), *levănţică* - flori 920 g), *păducel* - flori sau fructe (20 g), *salcie* - ameţi (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 3 căni pe zi.

## IZMA-BROAŞTEI (*Mentha aquatica*) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: bolejniţă, buruiana dalacului, gnită neagră, iarba-cucului, izma-apei, izmă lungă, izmă porcească, izmă proastă, izmă creaţă, izmă neagră, minta bălţilor, minta-calului, mentă bătrânească, poleai, veşniţă, voşniţă.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom subţire cu internodii lungi. Tulpina ascendentă, simplă sau ramificată, fin păroasă, glabră în partea inferioară, înaltă de 10-20 cm. Frunze ovate, ovat-eliptice, eliptice, uşor serate pe margine. Flori violete-deschis, roşii-liliachii, rar albe, grupate în verticile capituliforme. Înfloreşte în VII-X. Fructe nucule ovoide, brune-deschis.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită prin locuri apătoase, dar mai ales în ape lin curgătoare şi ape stătătoare, adânci până la 2m, bogate în calciu. Ocupă suprafaţe întinse în Delta Dunării şi zona inundabilă a Dunării.

*IZMA-BROAŞTEI*

*Organul vegetal utilizat*: frunzele şi părţile aeriene ale plantei (*Folium Mentahe aquaticae* şi *Herba Menthae equaticae*).
*Perioada de recoltare*: VI-VII.
*Principii active*: ulei volatil, colină, tanin, acizi graşi, zaharuri, principiu amar, substanţe antibiotice, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: tahicardie, colici abdominali; ***uz extern***: reumatism.

## IZMĂ BUNĂ (*Mentha piperita* L. ) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: borşniţă, camfor, diană, ferent, ghiazmă, giazmă, broaştil, giugiumă, gnintă, iarbă neagră, iasmă, mintă de chicuşuri, mintă moldovenească, mintă neagră, nină de camfor, nintă de chicătură, nincă de picuşuri, nintă rece.

Scanned with OKEN Scanner

o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Sunătoarea* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită şi uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Vâscul* - macerat dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă rece (300 ml). Se lasă să stea 12 ore, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN
*Sunătoarea* - băi la şezut cu infuzie din plantă.

**CEAI COMPLEX**
*Valeriană* - rădăcină (20 g), *angelică* - rădăcini 920 g), *levănțică* - flori 920 g), *păducel* - flori sau fructe (20 g), *salcie* - ameți (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 3 căni pe zi.

## IZMA-BROAŞTEI (*Mentha aquatica*) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: bolejniță, buruiana dalacului, gnită neagră, iarba-cucului, izma-apei, izmă lungă, izmă porcească, izmă proastă, izmă creață, izmă neagră, minta bălților, minta-calului, mentă bătrânească, poleai, veşniță, voşniță.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom subțire cu internodii lungi. Tulpina ascendentă, simplă sau ramificată, fin păroasă, glabră în partea inferioară, înaltă de 10-20 cm. Frunze ovate, ovat-eliptice, eliptice, uşor serate pe margine. Flori violete-deschis, roşii-liliachii, rar albe, grupate în verticile capituliforme. Înfloreşte în VII-X. Fructe nucule ovoide, brune-deschis.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită prin locuri apătoase, dar mai ales în ape lin curgătoare şi ape stătătoare, adânci până la 2m, bogate în calciu. Ocupă suprafețe întinse în Delta Dunării şi zona inundabilă a Dunării.

*IZMA-BROAŞTEI*

*Organul vegetal utilizat*: frunzele şi părțile aeriene ale plantei (*Folium Mentahe aquaticae* şi *Herba Menthae equaticae*).
*Perioada de recoltare*: VI-VII.
*Principii active*: ulei volatil, colină, tanin, acizi graşi, zaharuri, principiu amar, substanțe antibiotice, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: tahicardie, colici abdominali; ***uz extern***: reumatism.

## IZMĂ BUNĂ (*Mentha piperita* L. ) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: borşniță, camfor, diană, ferent, ghiazmă, giazmă, broaştil, giugiumă, gnintă, iarbă neagră, iasmă, mintă de chicuşuri, mintă moldovenească, mintă neagră, nină de camfor, nintă de chicătură, nincă de picuşuri, nintă rece.

Scanned with OKEN Scanner

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom orizontal lignificat, din care pornesc numeroase rădăcini adventive firoase. Tulpina erectă, în patru muchii, verde-închis, uneori cu nuanţe violacee, glabră sau cu peri scurţi, înaltă până la 100 cm. Frunze oval-lanceolate, acute la vârf, pe faţa superioară netede, iar pe cea inferioară cu nervuri proeminente, cu marginile serate. Flori violacee, grupate în cime, la subsuoara frunzelor, la rândul lor dispuse într-o inflorescenţă spiciformă. Fructe nucule ovoidale, brune, lucioase (PL. IV).

*IZMĂ BUNĂ*

*Ecologie şi răspândrie*: cultivată pe solurile fertile de luncă, luto-nisipoase, cu apa freatică la mică adâncime. Este întâlnită în întreaga ţară.
*Organul vegetal utilizat*: Frunzele (*Folium Menthae piperitae*) şi părţile aeriene ale plantei (*Herba Menthae piperitae*).
*Perioada de recoltare*: VI-VIII.
*Principii active*: ulei eteric, lipide, ăcizii oleic, oleanolic, linolic, melissic, ursolic, sitosterol, ergocalciferol, acizi fenolici (cafeic, clorogenic, ferulic, cumaric), taninuri, flavonoide (hesperitina, hesperidina), glucide (galactoză, glucoză, fructoză, zaharoză, rafinoză), carotină, enzime, vitaminele C,D, tocoferoli, acid nicotinic, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: infecţii gastrointestinale, balonări abdominale, diaree, vomă, nervozitate, dischinezie biliară, calculoză (litiază) renală, calculoză (litiază) biliară, diuretic, depurativ; ***uz extern***: reumatism, dezinfectarea cavităţii bucale, oxiurază, inflamţiile urechii, guturai, gripă, dureri de cap.

## IZMĂ CREAŢĂ (*Mentha crispa* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: creaţă, diană, gizmă creaţă, giugiumă creaţă, iarbă creaţă, iarbă neagră, izmă de apă, izmă bătrânească, izma creaţă a cerbilor, marcicină, mătăcină creaţă, mentă, nintă creaţă, nintă rece, trandahir.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom scurt, din care pornesc rădăcini adventive şi stoloni. Tulpina erectă în patru muchii, înaltă până la 80 cm. Fruze foarte încreţite, cu marginea dinţată, sesile. Flori mici, roz-liliachii, grupate în verticile, la baza frunzelor din vârful ramurilor. Înfloreşte în VII-IX. Fructe nucule.
*Ecologie şi răspândire*: cultivată frecvent prin grădinile ţărăneşti, alături de busuioc.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium menthae cripsae*).
*Perioada de recoltare*: VII-IX.
*Principii active*: ulei eteric, acizii oleic, oleanolic, linolic, melissic, sistosterol, ergocalciferol, amestec de parafine, acizi fenolici, flavonoide, glucide, carotenoide, carotină, enzime, vitaminele C,D, tocoferoli, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: colici abdominali, boli de ficat, anorexie, peristaltism intestinal; ***uz extern***: oxiurază, reumatism.

Scanned with OKEN Scanner

## JALEŞ DE GRĂDINĂ (*Salvia officinalis* L.) - Fam. *Lamiaceae*

*Alte denumiri populare*: salvie, cilvie, jale, jaleş bun, jalnică, joaie, salbie, selghie, şalet, şeriai.

*Cum recunoaştem planta*?
Subarbust cultivat care prezintă în sol un rizom lignificat, ramificat, din care pornesc rădăcini. Tulpina erectă, ramificată, uniform foliată, cu peri deşi, albicioşi, alipiți, înaltă până la 80 cm, lignificată în partea inferioară. Frunze alungit-ovate până la lanceolate, des-albicios-păroase şi cu nervuri reticulate, proeminente pe fața inferioară, dispuse opus. Flori albastre-violete, dispuse în verticile şi grupate în inflorescențe spiciforme, simple sau ramificate. Înfloreşte în VI-VII. Fructe nucule brun-negricioase.

JALEŞ DE GRĂDINĂ

*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată în zona sudică a țării noastre având cerințe ridicate față de căldură; preferă soluri lutoase, permeabile, uşor-alcaline.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Salviae*).

*Perioada de recoltare*: la începutul înfloririi (VI-VII).
*Principii active*: ulei eteric, sitosterol, stigmasterol, compuşi parafinici, flavone, taninuri, acid cafeic, clorogenic, cumaric, ferulic, fumaric, glicolic, gliceric, vitaminele B, C, enzime, răşină, lipide, glucide, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** afecțiuni vasculare, meteorism (balonări abdominale), dismenoree (menstre neregulate), astm bronşic, dischinezie biliară, sudoriație excesivă, astenie nervoasă, surmenaj intelectual, bronşite cronice, diabet zaharat, varice, vaginită atrofică, reumatism; ***uz extern:*** gingivite, abcese dentare, aftoză bucală, amigdalită, faringită, răni purulente, ulcerații.

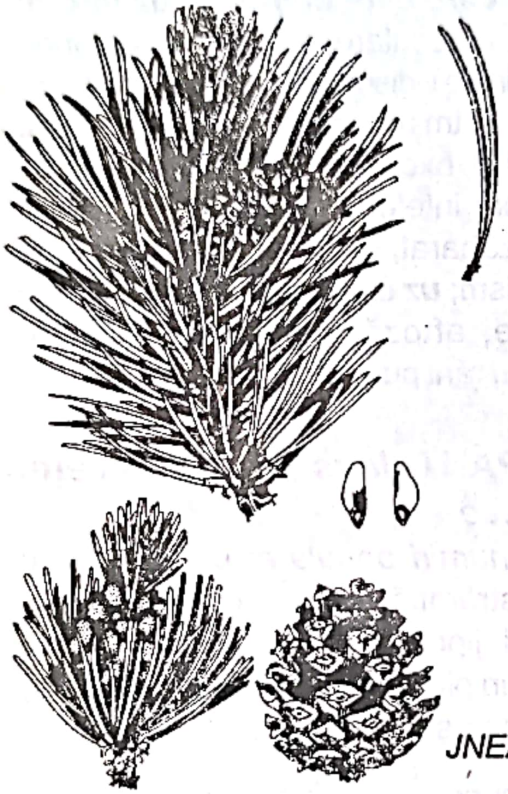
## JNEAPĂN (*Pinus mugo* L.) - Fam. *Pinaceae*

*Alte denumiri populare*: cătan, cățim, cetină strâmbă, dâzău, gneapăn, jep, îndorsăi, jipel, jip mare, jup, molift mic, pehin, pin pitic, pin de piatră, pin strâmb, pin târâtor, şneapăn.

*Cum recunoaştem planta?*
Arbust din grupa răşinoaselor; prezintă tulpini lungi până la 3 m, la bază culcate, spre vârf oblic-ascendente sau erecte. Frunze aciculare, perene, grupate câte două, cu o teacă membranoasă la bază, lungi de 3-7 cm, îngrămădite şi încovoiate spre vârful lujeului, pe margini fin-serate. Flori unisexuate, cele mascule lungi de 1-1,5 cm, grupate în buchete în vârful ramurilor, cele femele, grupate în conuri de 3-5 cm lungime, brun-închise de consistență lemnoasă. Înfloreşte în VI-VII. Semințe mici, galbene.
*Ecologie şi răspândire*: arbustul este întâlnit în etajul alpin inferior şi subalpin,

Scanned with OKEN Scanner

între 1500-2300 m altitudine, formând tufărişuri întinse (jnepenişuri) în Carpaţii Orientali şi Carpaţii Meridionali, mai rar în Munţii Apuseni. Vegetează deasupra pădurilor de conifere în climat rece şi umed, pe soluri sărace scheletice, podzoluri acide.



*JNEAPĂN*

*Organul vegetal utilizat*: cetină, ramurile foliare subţiri, mugurii (*Tiropines Pini mugo*).
*Perioada de recoltare*: cetina (VI-IX), ramurile şi mugurii (III-IV).
*Principii active*: ulei volatil format din: pinen, felandren, limonen, caren, acetal de bornil, aldehidă aniseică, caproică, cetone, alcooli, terpene terţiare, tanin, reină, vitamina C, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: laringite, traheite, bronşite, pielite, cistite, uretrite, litiază renală; ***uz extern***: reumatism, vindecarea rănilor.

Scanned with OKEN Scanner

**LARINGITĂ** - inflamaţia acută sau cronică a laringelui datorită infecţiilor bacteriene sau virale, însoţind inflamarea căilor respiratorii, caracterizată prin dispnee, voce răguşită şi tuse înfundată.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, angelica, amica, bradul, cerenţelul, cicoarea, cimbrişorul, ciuboţica-cucului, coada-şoricelului, isopul, izma, jaleşul, lemnul dulce, levănţica, lichenul de piatră, lumânărica, macul de câmp, mierea-ursului, muşeţelul, nalba mare, nucul, pătlagina, plămânărica, podbalul, rozmarinul, salcia, sânzienele galbene, sulfina, teiul, trei-fraţi-pătaţi, troscotul, turiţa mare, valeriana.

REŢETE - UZ INTERN

*Anasonul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe la 300 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în trei reprize înainte de masă.

*Bradul* - infuzie din 2 linguri de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Cicoarea*- infuzie din 1-2 linguriţe pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Cimbrul*- infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi. Infuzie concentrată din 2-3 linguri de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se iau 2-3 linguri pe zi.

*Isopul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Lumânărica* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea treptat în cursul unei zile.

*Mierea-ursului* - decoct din 50 g de plantă la o cană cu apă (300 ml). Se fierbe 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Nalba mare* - infuzie dintr-o linguriţă de flori şi frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi. Din rădăcini se prepară un macerat la rece, dintr-o linguriţă la o cană cu apă, timp de 1 oră. Se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se bea treptat în cursul unei zile.

*Plămânărica* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze sau frunze uscate mărunţite, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Podbalul* - infuzie preparată din 2-3 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea îndulcită cu miere, treptat în cursul unei zile.

*Rozmarinul* - infuzie dintr-o linguriţă pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*Arnica* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de 3 ori pe zi.

*Feniculul* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară.

*Nucul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară.

*Pătlagina* - infuzie din 2 linguri de frunze mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară.

*Sânzienele galbene* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară.

*Sulfina* - infuzie din 2 linguriţe de plantă la o cană cu aplă clocotită (250 ml). Se face gargară.

*Turiţa mare* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară.

Scanned with OKEN Scanner

## CEAIURI COMPLEXE PENTRU GARGARĂ

1. *Muşeţel* - flori (20 g), *jaleş* - frunze (20 g), *cimbrişor* - planta (20 g), *nalbă* - frunze (20 g), *mac* - capsule (10 g), *cerenţel* - rădăcină (20 g) - infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clocotită. Se face gargară de 4-5 ori pe zi.
2. Inhalaţii cu ulei de mentă, ulei de brad, ulei de levănţică, turnate în apă fierbinte.

## CEAIURI COMPLEXE

1. *Tei* - flori (20 g), *nalbă* - flori şi frunze (20 g), *ciuboţica-cucului* - flori (20 g), *cimbrişor* - planta (20 g), *trei-fraţi-pătaţi* - planta (20 g), *isop* - planta (10 g), *fenicul* - fructe (10 g) - infuzie din 1-2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.
2. *Lichen de piatră* - planta (40 g), *muşeţel* - flori (30 g), *rozmarin* - frunze (30 g), *angelică* - rădăcină (20 g), *tei* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
3. *Coada-şoricelului* - flori (40 g), *jaleş* - frunze (30 g), *tei* - flori (20 g), *troscot* - planta (20 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
4. *Salcie* - scoarţă (40 g), *turiţa mare* - plantă (20 g), *tei* - flori (20 g), *troscot* - planta (20 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
5. *Nalba mare* - frunze (30 g), rădăcină (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *lemn dulce* - rădăcină şi rizom (20 g), *valeriană* - rădăcină (10 g) - infuzie din 2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

## LĂCRĂMIOARĂ (*Convallaria majalis* L.) -Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare*: lăcrimioară, cerceluşi, clopoţele, clopoţei, coada-cocoşului, curpină de pădure, dumbrăvioară, floarea - turcului, flori domneşti, geogiţe, iarba lui Sfântu Gheorghe, iarba-mărgăritarului, lăcrămiţă, lilion bun, mărgărit, mărgăritare, mărgea, păhăruţe, suflete, umbrăvioară.

*Cum recunoaştem planta*?

Plantă erabcee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, orizontal, galben-brun, lung de 5-15 cm, din care pornesc numeroase rădăcini adventive. Tulpina aeriană, cilindrică, floriferă, înaltă de 15-20 cm, glabră, apare simultan sau după înfrunzire. Frunze lanceolat-eliptice, cu nervuri paralele, arcuite, lung-peţiolate. Flori albe, pedicelate, frumos mirositoare, grupate într-un racem simplu, unilateral. Înfloreşte în V-VI. Fructe bace sferice, roşii (PL. IV).

*LĂCRĂMIOARĂ*

*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită prin pădurile de foioase, mai ales stejărete, tufărişuri, lunci, în regiunile de

Scanned with OKEN Scanner

câmpie şi dealuri. Preferă solurile brune sau brun-roşcate, bogate în calciu, fertile, cu umiditate ridicată.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Convallariae*), părţile aeriene (*Herba Convallariae*), florile (*Flores Convallariae*).
*Perioada de recoltare*: frunzele (IV-VI), părţile aeriene şi florile (V).
*Principii active*: glicozide (convallatoxină, convallazid, convalatoxolozid, convallataxol), saponozide (convallarina, convallamarina), acizi organici, colina, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecţiuni cardiace, migrene de natură nervoasă, nevralgii, dureri de cap, ameţeli.

**LĂCRIMAREA OCHILOR** -creşterea secreţiei glandei lacrimale.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite* -cerenţelul, coada-şoricelului, creţişoara, liliacul, mesteacănul, muşeţelul, păpădia, silurul, valeriana, virnaţul.

REŢETE - UZ INTERN
*Coada-şoricelului* -infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Mesteacănul* -infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Păpădia* -infuzie dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN
*Nalba mare* -infuzie dintr-o linguriţă de rădăcină mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese pe ochi.

**CEAI COMPLEX**
*Silur* -plantă (10 g), *valeriană* -rădăcină (10 g), *cerenţel* -rizom (15 g), *liliac* -flori (10 g), *creţişoară* -planta (10 g), *muşeţel* -flori (20 g), *virnanţ* -frunze (10 g). În 500 ml de apă se pun 15 g de amestec, apoi se lasă o noapte la macerat la rece, iar a doua zi cantitatea se încălzeşte până la punctul de fierbere. După răcire se aplică comprese pe ochi.

## LĂMÂI (*Citrus limon* L.) - - Fam *Rutaceae*

*Alte denumiri populare*: alămâi, chitră, lemonie, măr de ţitron.

*Cum recunoaştem planta?*
Arbust spinos, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă cu micorize. Tulpină înaltă de 2-4 m, cu lujerii tineri roşietici-violacei. Frunze pieloase, alungit-ovate sau alingit-lanceolate, slab şi neregulat-dinţate pe margine. Flori galbene cu nunaţă purpurie, solitare sau în perechi. Înfloreşte în II-IV. Fruct bacă, galbenă, cu coajă bogată în uleiuri aromatice.
*Ecologie şi răspândire*: arbust răspândit în regiunea mediteraneeană, care preferă soluri uşor acide sau neutre, potrivit de reavene; nu suportă razele solare directe. La noi în ţară este cultivat în sere şi apartamente.
*Organul vegetal utilizat*: fructele.
*Perioada de recoltare*: VIII-IX.
*Principii active*: proteine, hidraţi de carbon, hidrocarburi monoterpenice (limonen), citral, acid citric, acid malic, citrat de calciu, citrat de potasiu, săruri minerale, vitaminele C, A,B, D, E.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: scorbut, ulcer gastrointestinal, artritism, gută, reumatism, obezitate, afecţiuni cardiovasculare; ***uz extern***: arsuri, răni, hemoragii nazale, înţepăturile de insecte, blefarite, degerături, otite, afte, stomatite, negi, angine.

Scanned with OKEN Scanner

## LĂSNICIOR (*Solanum dulcamara*) - Fam. *Solanaceae*

*Alte denumiri populare*: buruiană de bube rele, buruiană de dalac, lăznuitor, losnicioară de ceas rău, pătlăgină de dalac, poama-câinelui, umbra-nopții, vița-evreului, zămă.

*Cum recunoaştem planta*?
Semiarbust agățător care prezintă în sol un rizom lemnos ramificat. Tulpina lemnoasă la bază, ramificată, uneori târâtoare. Frunze alterne, ovale, ascuțite, întregi, păroase pe ambele fețe. Flori violacee, grupate în cime. Înfloreşte în VI-VIII. Fruct bacă roşie, toxică.

*LĂSNICIOR*

*Ecologie de răspândire*: plantă întâlnită de la câmpie până la munte pe malul apelor (prin zăvoaie), locuri mlăştinoase, tăieturi şi margini de pădure.
*Organul vegetal utilizat*: lăstarii tineri.
*Perioada de recoltare*: primăvara (IV-V) sau toamna (IX-X).
*Principii active*: solanină, acizii dulcamaric şi dulcamareic, sapogenine steroidice, vitamina C.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: reumatism, gută, scrofuloză, antrax, afecțiuni ale vezicii urinare; ***uz extern:*** psoriazis, eczeme cronice, bronşite, astm, furunculoză.

## LEMN CÂINESC (*Ligustrum vulgare* L.) - Fam. *Oleaceae*

*Alte denumiri populare*: caprifoi, călin, casie, cireş de pădure, cornățel, corn, cununiță, lemnul-câinelui, mălai negru, mălin, mirțoi, salbă moale, tulichioară.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust foios care prezintă în sol o rădăcină superficială. Tulpina ramificată la bază, cu scoarța cenuşie-brună, înaltă de 1-4 m. Frunze întregi, glabre. Flori albe, neplăcut mirositoare, dispuse într-un panicul terminal erect. Înfloreşte în VI-VII. Fructe bace, globuloase, negre, lucitoare, cu 1-4 semințe elipsoidale.

*LEMN CÂINESC*

*Ecologie şi răspândire*: arbust întâlnit în subarboretul pădurilor de câmpie şi de deal, adesea cultivat pentru garduri vii.
*Organul vegetal utilizat*: frunze, flori.
*Perioada de recoltare*: VI-VII.
*Principii active*: puțin studiate.

Scanned with OKEN Scanner

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** diaree, leucoree, metroragii; ***uz extern:*** afte, stomatite, leucoree, dermatite, ulceraţii, reumatism, sângerarea gingiilor, râie, răni.

## LEMN DULCE (*Glycyrrhiza echinata* L.) - Fam. *Leguminoasae*

*Alte denumiri populare*: ciorâng, ciulungraf, firuţă, iarbă dulce, iarbă tare, plutitoare dulce, rădăcină dulce, reglisă, unghia-găii, zeliznec.

*Cum recunoaştem planta*?
Subarbust peren, care prezintă în sol un rizom gros, lemnos, stolonifer, cu numeroase rădăcini grose şi lungi până la 1-2 m. Tulpina erectă, uneori, slab-ramificată, glabră, înaltă până la 1,5 m. Frunze penat-sectate, cu 5-9 perechi de foliole alungit-eliptice. Flori mici, liliachii, zigomorfe, grupate în raceme globuloase. Înfloreşte în VI-VII. Fructe păstăi scurte, alungit-ovale, îngrămădite pe axul inflorecenţei.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită la marginea ogoarelor umede, marginea pădurilor de la câmpie, pe malul râurilor de la şes.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcina şi rizomul (*Radix Glycyrrhizae echinatae*).
*Perioada de recoltare*: primăvara înainte de înfrunzire (III) şi toamna după căderea frunzelor (IX-X).
*Principii active*: nu s-au studiat.
***Boli în care este utilizată - uz extern:*** hemoroizi.

## LEMN DULCE (*Glycyrrhiza glabra*) - Fam. *Leguminoasae* (*Fabaceae*)

*Alte denumiri populare*: dulcişor, iarbă dulce, rădăcină dulce, reglisă.

*Cum recunoaştem planta*?
Subarbust peren care prezintă în sol un rizom gros, fusiform, din care se desprind numeroase rădăcini. Tulpini erecte, viguroase, puţin ramificate în partea superioară, înalte până la 1,5 m. Frunze imparipenat-compuse, cu 5-9 perechi de foliole ovate sau lat-eliptice. Flori albastre-violete, papilionate, grupate în raceme alungite. Înfloreşte în VI-VII. Fructe păstaie, comprimată.

*LEMN DULCE*

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în zona de câmpie, în special în silvostepa Dobrogei şi Moldovei, prin tufişuri şi pajişti.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcinile şi rizomul (*Radix Glycyrrhizae* sau *Radix Liquiritiae*).
*Perioada de recoltare*: primăvara (III-IV), toamna (IX-X).
*Principii active*: saponozide triterpenice, flavonoide (glabranina, pinocembrina, glabrol, licoricidina, prunetina, alizarina, floroglucină, glabridina), glicerol, izoglicerol, tanin, cumarine, acid ferulic, sinapic, malic, salicilic, colină, betaină, aminoacizi liberi, glucoză, fructoză, zaharoză, manitol, hemiceluloză, ulei eteric, vitamine din grupul B, săruri minerale.

Scanned with OKEN Scanner

***Boli în care este utilizată - uz intern*** artrită, dismenoree, ulcer gastrointestinal, litiază renală, litiază biliară, tuse, bronşită, constipaţie, gastrită, traheite, laringite; ***uz extern:*** afecţiuni bucale.

## LEMNUL - DOMNULUI (*Artemisia abrotanum* L.) - Fam. *Compositae*

*Alte denumiri populare*: alimană, focşor, lămâiţă, lemn domnesc, lemn dulce, lemnuş, pelin domnesc, rosmalin, rozmarin, ţiprus.

*LEMNUL - DOMNULUI*

*Cum recunoaştem planta*?
Semiarbust cu miros aromat de lămâie, care prezintă în sol o rădăcină bogat ramificată. Tulpina erectă, ramificată, puternic mirositoare, înaltă de 30-100 cm. Frunze foarte divizate, pe faţa inferioară fin-păroase. Flori galbene, grupate în calatidii mici, cenuşii, aşezate la subsuoara unor bractee lungi. Înfloreşte în VIII-IX. Fructe achene.

*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată, de origine mediteraneeană, care vegetează bine pe soluri nisipoase sau pietroase, permeabile.
*Organul vegetal utilizat*: frunze şi ramuri tinere.
*Perioada de recoltare*: VI-VII.
*Principii active*: ulei volatil, cumarine, flavone, substanţe amare, eucaliptol, abrotină.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** colici hepato-biliari, dischinezie biliară, hepatită cronică, boli de stomac, boli ale vezicii urinare; ***uz extern:*** tratarea rănilor, combaterea durerilor de picioare, combaterea durerilor de dinţi.

**LEUCOREE** - boală care se manifestă prin scurgeri albe, vaginale, datorită unor bacterii patogene, protozoare (trichomonază), fungi (candidoze) sau chiar a unor germeni saprofiţi, nepatogeni.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada -calului, coada-racului, coada - şoricelului, frasinul, gălbenelele, iasomia, jaleşul, murul muşeţelul, nalba mare, nucul, răchitanul, stejarul, traista-ciobanului, trei-fraţi-pătaţi, trifoiul roşu, troscotul, urzica moartă.

REŢETE - UZ INTERN

*Gălbenelele* - infuzie dintr-o linguriţă cu flori la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi înainte de mese.

*Urzica moartă* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Traista-ciobanului* - planta (30g), *urzica moartă albă* - planta 30g), *gălbenele* - flori(40 g) - infuzie dintr-o jumătate de linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2 căni pe zi în curs de 1-2 săptămâni.

Scanned with OKEN Scanner

**2.** *Gălbenele* - flori (20 g), *urzică* - flori (10 g), *coada-calului* - planta (20 g), *urzica moartă albă* - planta (30 g), *troscot* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, timp de 1-2 săptămâni.

REȚETE - UZ EXTERN

*Coada-racului* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml) clocotită. Se fac 2 spălături pe zi cu irigatorul, din care una la culcare, seara.

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură cu flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se fac două spălături cu irigatorul, din care una la culcare, seara.

*Frasinul* - infuzie din 100 g flori sau frunze, peste care se toarnă 1 litru cu apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale, din care una seara înainte de culcare.

*Gălbenelele* - infuzie din 2-3 linguri de flori la 200 ml apă, la care se adaugă trei sferturi de litru de apă fiartă. Se fac două spălături vaginale, cu irigatorul, una seara la culcare.

*Iasomia* (*lămâița*) - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă sau 2-4 linguri de flori la 1 litru de apă clocotită. Se fac 2 spălături vaginale cu irigatorul pe zi.

*Murul* - infuzie din 2 linguri cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac două spălături vaginale cu irigatorul.

*Muşeţelul* - infuzie din trei linguri de flori la 200 ml apă clocotită, la care se adaugă 750 ml apă. Se fac două spălături pe zi cu irigatorul.

*Nalba mare* - macerat la rece din 4 linguri pulbere rădăcini decorticate la o cană (250 ml) cu apă fiartă şi răcită. Se lasă 30-40 minute şi apoi se strecoară. Se fac 2 spălături vaginale pe zi cu irigatorul, una dimineața şi alta seara înainte de culcare.

*Nucul* - infuzie din 4 linguri de frunze uscate şi mărunțite la 200 ml apă clocotită. Se lasă 20 minute şi apoi se strecoară. Se fac 2 spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

*Răchitanul* - infuzie din 2 linguri de plante în 200 ml apă clocotită, la care se adaugă încă 750 ml apă caldă. Se fac 2 spălături pe zi cu irigatorul.

*Stejarul* - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fac 2 spălături vaginale pe zi, din care ultima seara, înainte de culcare.

*Traista-ciobanului* - infuzie din 3-4 lingurițe cu petale, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac două spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

*Trei-frați-pătați* - infuzie din 4 linguri de plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml) sau 18-20 linguri la un litru cu apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac 2 spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

*Trifoiul roşu* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac două spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

*Urzica moartă albă* - infuzie din 50 g flori la un litru cu apă clocotită. Se lasă 30 minute, se strecoară. Se fac 2 spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Muşeţel* - flori (30 g), *gălbenele* - flori (30 g), *iasomie* - flori (20 g), *jaleş* - frunze (10 g), *urzica moartă albă* - planta (10 g) - infuzie din 30 g amestec la un litru de apă clocotită. Se fac două spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

Scanned with OKEN Scanner

2. *Muşeţel* - flori (20 g), *gălbenele* - flori (20 g), *jaleş* - frunze (20 g), *urzica moartă albă* - planta (20 g), *troscot* - planta (20 g), *răchitan* - planta (20 g) - infuzie preparată din 30 g amestec la un litru de apă clocotită. Se lasă să stea 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac 2 spălături vaginale pe zi cu irigatorul.

## LEURDĂ (*Allium ursinum* L.) - Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare* : ai ciorăsc, ai de pădure, aiuţi, aliu de iunie, leoardă.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol numeroase rădăcini firoase ce pornesc dintr-un bulb ovoidal, îngust. Tulpina floriferă dreaptă, înaltă de 10-50 cm, cu poziţie laterală faţă de frunze. Frunze ovate-lanceolate, cu două nervuri paralele, lung-peţiolate. Planta are un puternic miros de usturoi. Flori albe, extinse în stea, grupate câte 5-20 într-o inflorescenţă umbeliformă. Înfloreşte în IV-V. Fruct capsulă.
*Ecologie şi răspândire*: planta este răspândită prin păduri umbroase de foioase până în regiunea montană. Preferă solurile bogate în humus, umede, slab acide.
*Organul vegetal*: frunze şi bulb.
*Perioada de recoltare*: frunzele se adună înainte de înflorire (III); bulbii (VIII-X).
*Principii active*: ulei eteric, levuloză, sulfură de alil, săruri minerale.
***Boli în care se utilizează - uz intern:*** hipertensiune arterială, arterioscleroză, hematurie, diaree acută şi cronică, balonări şi colici, tuberculoză pulmonară, hidropizie, helmintiaze, constipaţie; ***uz extern:*** eczeme, reumatism, scrofuloză, răni.

## LEUŞTEAN (*Levisticum officinale*) - Fam. *Umbeliferae* (*Apiaceae*)

*Alte denumiri populare*: buruiană de lungoare, leoştean, libistoc, lustrean păscănuţ.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă ramificată. Tulpina florală fistuloasă, dreaptă, glabră, cu numeroase muchii longitudinale fine, ramificată în partea superioară, înaltă de 100-125 cm. Frunzele din rozetă 1-3 penat-sectate, glabre, lung-peţiolate, cele tulpinale superioare, mai puţin divizate, sesile, glabre, cu teci membroase lucioase, mai ales pe faţa inferioară. Flori gălbui, mici, grupate în umbele compacte. Înfloreşte în VI-VIII. Fructe dicariopse albe-gălbui până la brune, lat-eliptice şi turtite.
*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată, aromatică, întâlnită în toată ţara. Este pretenţioasă la umiditate, căldură şi luminozitate. Necesită soluri grele, bogate în substanţe organice şi minerale.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Levistici*), rizomii şi rădăcinile (*Radix Levistici*), fructele (*Fructus Levistici*).
*Perioada de recoltare*: frunzele (VI), rizomul şi rădăcinile (V-VII), fructele (IX-X).
*Principii active*: ulei volatil, terpineol, acid acetic, benzoic, gumirezine, taninuri, grăsimi, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** tuse convulsivă, indigestii, hipertensiune, boli de stomac, tulburări de calciu, diureză, colici intestinale, expectorant; ***uz extern:*** reumatism, ulceraţii tegumentare, tonic.

## LEVĂNŢICĂ (*Lavandula augustifolia* Miller) - Fam. *Lamiaceae*

*Alte denumiri populare*: aspic, levand, livant,epichinel.

Scanned with OKEN Scanner

*Cum recunoaştem planta*?
Semiarbust cu aspect globulos, peren, cultivat, care prezintă în sol o rădăcină lignificată, lungă până la 2 m, groasă de 2-3 cm. Tulpina puternic ramificată, începând de la bază, înaltă de 30-70 cm. Ramurile tinere patrunghiulare, cu perişori deşi, cenuşii, cele bătrâne lignificate, cu scoarţa exfoliată. Frunze opuse, liniare, întregi, sesile, acute, lungi de 2-3 cm; cele inferioare cenuşii, păroase; cele superioare cenuşiu-verzui, mai puţin păroase. Flori albastre-violet, pubescente, glanduloase, grupate în vârful ramurilor în mai multe verticile distanţate, câte 3-7 într-un verticil. Înfloreşte în VI-VIII. Fructe nucule ovoidale, lucioase, brune, grupate câte patru.

*LEVĂNŢICĂ*

*Ecologie şi răspândire*: plantă de origine mediteraneeană, cultivată în în sere şi apartamente. Vegetează spontan pe coastele însorite ale Alpilor inferiori.
*Organul vegetal utilizat*: florile sau inflorescenţele (*Flora Lavandulae*).
*Perioada de recoltare*: la începutul înfloririi (VI-VIII).

*Principii active*: ulei eteric, acetat de linalol, geraniol, nerol, lavandulol, borneol, izogeraniol, alcool cuminic, amilic şi izoamilic, propilic, caprilic, hidrocarburi terpenice, cumarină, herniarină, furfurol, tanin, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** calmant al sistemului nervos, colagog, dezinfectant, carminativ, antispastic, afecţiuni ale căilor respiratorii, tuse convulsivă, laringită, hepatită cronică, afecţiuni ale căilor urinare, efect diuretic; ***uz extern:*** contuzii, arsuri, migrene, nevroză, răni.

## LICHEN DE PIATRĂ (*Cetraria islandica* L.) - Fam. *Parmeliaceae*

*Alte denumiri populare*: muşchi creţ de munte, muşchi de piatră.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă inferioară din grupa lichenilor, care prezintă un tal creţ, înalt până la 12 cm, cu lobii divizaţi pe margine, cu cili groşi şi rigizi. Faţa superioară lucioasă, verde-cenuşie până la brună-neagră; faţa inferioară mai deschisă la culoare.

*LICHEN DE PIATRĂ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit în zona alpină şi subalpină a Carpaţilor româneşti, pe stânci şi platouri înalte expuse vânturilor.
*Organul vegetal utilizat*: talul.

Scanned with OKEN Scanner

*Perioada de recoltare*: IV-XI.
*Principii active*: lichenină, acizi lichenici (cetraric, protocetraric, fumaric), ulei volatil, vitaminele A şi B, iod, urme de fridelină, grăsimi.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** gripă, traheobronşită acută, bronşită cronică, astm bronşic, hepatită cronică, pancreatită cronică.

## LICHEN DE PRUN (*Evernia prunastri* L.) - Fam. *Usneaceae*

*Alte denumiri populare*: lichen de stejar.

*Cum recunoaştem planta?*
Lichen care prezintă un tal frunzos, lung până la 10 cm, fixat de substrat printr-un disc adeziv. Lobii ramificaţi dicotomic, flexibili. Faţa superioară netedă, cenuşiu-verzuie, rar gălbuie; faţa inferioară, albă. Miros slab aromat, gust dulceag, acrişor, mucilaginos.

*LICHEN DE PRUN*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit pe scoarţa de prun, stejar, fag, mesteacăn, frasin, tei.
*Organul vegetal utilizat:* talul.
*Perioada de recoltare*: în tot cursul anului.
*Principii active:* acizii evernic, rizoninic, lecanoric, orcina, vanilina, sparasol, cloratranorina, ulei volatil care conţine lichenol, acid usnic, crisocetraric, antranoic.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** tuberculoză şi difterie.

## LIMBA-BOULUI (*Anchusa officinalis* L.) - Fam. *Boraginaceae*

*Alte denumiri populare*: atraţel, boroanţă, iarbă de bou, sălbatică, limbariţă, miruţă, roşii.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină firoasă. Tulpina erectă cu ramuri lungi în partea superioară, înaltă de 20-80 cm, acoperită cu peri. Frunze lat-lanceolate, acoperite cu peri. Flori albastre-azurii, uneori roz. Înfloreşte în V-IX. Fructe tetranucule.

*LIMBA - BOULUI*

*Ecologie şi răspîndire*: plantă întâlnită prin păşuni, fâneţe uscate, pe marginea semănăturilor, pădurilor, drumurilor, de la câmpie până în regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: planta întreagă (rădăcină, tulpină, frunze, flori).
*Perioada de recoltare*: V-IX.
*Principii active*: consolidină, alantoină, colină, mucilagii, acid silicic, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** gripă, astenie, dureri de dinţi, dureri de cap, tromboflebite, scleroză, paralizie, pelagră, reumatism, eczeme, cancer.

Scanned with OKEN Scanner

## LIMBA-MIELULUI (*Borago officinalis* L.) - Fam. *Boraginaceae*

*Alte denumiri populare*: alior, arăriel, boroanță roşie, laptele-câinelui, mierea - ursului, otrățel.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină firoasă. Tulpina erectă, înaltă de 30-40 cm, aspru-păroasă, ramificată. Frunze superioare alungit-lanceolate, cele mijlocii ovat-îngustate, peţiol aripat, toate păroase. Flori roşii la început, apoi albastre. Înfloreşte în V-VIII. Fructe nucule.

*LIMBA - MIELULUI*

*Ecologie şi răspândire*: planta este cultivată prin grădini sau creşte spontan.
*Organul vegetal utilizat*: planta întreagă (*Herba Borraginis*), frunzele (*Folium Borraginis*), florile (*Flores Borraginis*).
*Perioada de recoltare*: V-VIII.
*Principii active*: alantoină, răşini, mucilagii, tanin, substanțe colorante, săruri minerale (mai ales, potasiu).
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** retenție urinară, boli de stomac, palpitații, tuse, bronşite, răguşeală; ***uz extern:*** răni.

## LINARIȚĂ (*Linaria vulgaris* Miller) - Fam. *Scrophulariaceae*

*Alte denumiri populare*: bumbac de câmp, bumbăcăriță, buruiene de fapt, buruiană de in, colțul-lupului, firicică, gălbenare, gura-leului, gura-mâței, iarba-urâciunii, iarbă de vatăm, in sălbatic, indrică, ineț, lânăriță.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, răsucită, strâmbă, brună. Tulpina erectă, fin păroasă în partea superioară. Frunze liniar-lanceolate, uninerve. Flori galbene, cu pinten lung de 1 cm, drept sau puțin recurbat. Înfloreşte în VI-IX. Fruct capsulă.

*LINARIȚĂ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită pe marginea drumurilor, de-a lungul râurilor, locuri cultivate, tufărişuri şi tăieturi de pădure, de la câmpie până în zona montană inferioară; soluri uşoare, nisipoase.
*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei (*Herba Linariae*).
*Perioada de recoltare*: VI-IX.
*Principii active*: alcaloizi (peganină sau linarină), flavonoide şi flavonoglicozide

Scanned with OKEN Scanner

(linarina, pectolinarina, aurone etc.), acizi organici (malic, citric, formic, tanic), zaharuri, pectine, săruri minerale.
***Boli în care este utilizat - uz intern:*** erupții tegumentare, afecțiuni hepato-biliare, afecțiuni ale căilor urinare, litiază biliară, hemoroizi, helmintiaze, laxativ, diuretic; ***uz extern:*** hemoroizi.

## LITIAZĂ BILIARĂ - v. tratamentul de la CALCULOZĂ BILIARĂ

## LITIAZĂ RENALĂ - v. tratamentul de la CALCULOZĂ RENALĂ

## LITIAZĂ URINARĂ - v. tratamentul de la CALCULOZĂ URINARĂ

## LUMÂNĂRICĂ (*Verbascum phlomoides* L.) - Fam. *Scrophulariaceae*

*Alte denumri populare*: captalan de cel galben, coada-boului, coada-lupului, coada-mielului, coada-vacii, corobatică, cucuruz galben, lipan, lipean, lumânarea-Domnului, rânzişoă.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee perenă, robustă, părosă. Frunze superioare sesile, cu marginile bazale scurt concrescute cu tulpina, pe margini crestate. Flori galbene, dispuse într-un racem dens, simplu sau ramificat. Înfloreşte în V-VIII. Fructele capsule ovoidale.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită pe lângă drumuri, izlazuri, pârloage, din zona de câmpie şi cea deluroasă.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Verbasci*).
*Perioada de recoltare*: VII-IX.
*Principii active*: mucilagii, saponozide, verbascozid, tanin, rezine, ulei volatil, zaharoză, carotenoide, fitosteroli, substanțe minerale.

*LUMÂNĂRICĂ*

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** tuse, bronşită, laringită, traheite, boli ale vezicii urinare; ***uz extern:*** hemoroizi, stimularea creşterii părului.

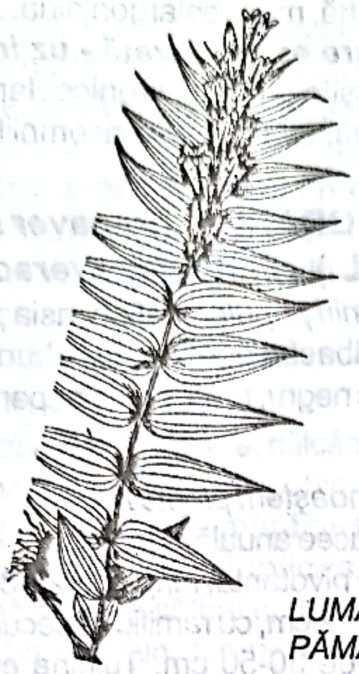
## LUMÂNĂRICA-PĂMÂNTULUI (*Gentiana asclepiadaea* L.) - Fam. *Gentianaceae*

*Alte denumiri populare*: beşicuță, brilioancă, coada-lupului, coada-vacii, creasta-cocoşului, fierea-pământului, gălbinare, ghințură, iarba-tăieturii, ințură, lumânarea, ochinăle, tăietoare.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros până la 1 cm, cu rădăcini numeroase şi subțiri. Tulpina glabră, fistuloasă, înaltă până la 100 cm. Frunze ovat-lanceolate, sesile, opuse. Flori campanulate, albastre-azurii, dispuse câte 1-3 la baza frunzelor superioare. Înfloreşte în VIII-IX. Fruct capsulă bivalvă, alungită.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită prin văioage umede, la margini

Scanned with OKEN Scanner

de păduri sau în poieni din regiunea dealurilor, până la etajul alpin.



*LUMÂNĂRICA - PĂMÂNTULUI*

*Organul vegetal utilizat*: rizomii şi rădăcinile (*Radix Gentianae asclepiadeae*).
*Perioada de recoltare*: VIII-X.
*Principii active*: substanțe amare (gențianarina, gentripicrina), tanin, enzime.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** gripă, ascaridioză, anorexie, stimularea funcției hepatice.

**LUMBAGO** - dureri în regiunea lombară, acute sau cronice, datorate efortului, frigului, umezelii, statului îndelungat în picioare, dar şi datorită unor afecțiuni cum sunt traumatismele coloanei vertebrale, de prostată etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:* coacăzul negru, ienupărul, măghiranul, mesteacănul, muşețelul, salcia, sânzienele galbene, schinduful, socul, sunătoarea, şovârvul, teiul, urzica, valeriana.

REȚETE - UZ INTERN

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Sânziene galbene* - flori (40 g), *muşețel* - flori (20 g), *tei* - flori (20 g), *salcie* - scoarță (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

**2.** *Valeriană* - rădăcini (20 g), *urzică* - frunze (20 g), *tei* - flori (20 g), *şovârv* - planta (20 g), *schinduf* - semințe (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

**3.** *Salcie* - scoarță (30 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *soc* - flori (20 g), *coacăz negru* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

Frecții locale cu alifie de *măghiran* sau ulei de *sunătoare*.

## LUMINOASĂ (*Clematis recta* L.) - Fam. *Ranunculaceae*

*Alte denumiri populare:* briloancă, curpen de pădure, horneai, închegătoare nopreasă, năpraznic, sburătoare, viță albă.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom noduros, de pe care pornesc numeroase rădăcini. Tulpina erectă, muchiată, fistuloasă, scurt-păroasă în partea superioară, înaltă până la 1,5 m. Frunze imparipenate, cu 3-7 foliole. Flori albe, grupate în panicule numeroase şi unite într-o cimă mare. Înfloreşte în VI-VII. Fructe nucule brune-negre, comprimate.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în regiunea dealurilor la marginea pădurilor, prin poieni, tufişuri, zăvoaie, fânețe.
*Organul vegetal utilizat*: planta întreagă.
*Perioada de recoltare*: VI-VII.
*Principii active*: s-a studiat puțin.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** reumatism, blenoragii, uretrite subacute, eczeme, herpes, dermatoze, ulcere cutanate, dureri ale cordoanelor spermatice, calmarea durerilor dentare.

Scanned with OKEN Scanner

## MAC DE CÂMP (*Papaver rhoeas*) - Fam. *Papaveraceae*

*Alte denumiri populare*: macul-cucului, mac de grădină, mac iepuresc, mac păsăresc, mac roşu, mac sălbatic, măcuţ, paparoane, pipaci, pipijoare.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee anuală, spontană, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, albicioasă Tulpina erectă, înaltă de 20-90 cm, adesea ramificată, cu peri deşi, aspri. Frunzele de la bază penat-sectate, cu numeroşi dinţi pe margine, peţiolate, cele superioare sesile, lobate sau dinţate, foarte păroase. Flori solitare, roşii închis, cu sau fără pată la bază petalelor. Înfloreşte în V-VII. Fruct capsulă. Seminţe reniforme, brun-închise (PL. V).

*MAC DE CÂMP*

*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită în regiunile de şes şi dealuri, prin semănături, pârloage, mirişti, pe soluri grase, argiloase, nisipoase, cu mult calciu.
*Organul vegetal utilizat*: petalele florilor.
*Perioada de recoltare*: V-VI.
*Principii active*: antocianozid cu glanidol, alcaloizi (readina, reagenin), mucilagii, mecocianină, mecopelargonidină.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** tuse, bronşite acute şi cronice, larginite acute, gripă, combaterea insomniilor.

## MAC DE GRĂDINĂ (*Papaver somniferum* L.) - Fam. *Papaveraceae*

*Alte denumiri populare*: afion, asiaş, mac alb, mac albastru german, mac bun, mac involt, mac negru, mag, moacipaparoane, somnişor.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, lungă de 20-80 cm, groasă de 1-2 cm, cu ramificaţii secundare pe o rază de 30-50 cm. Tulpina erectă, netedă, cilindrică, înaltă până la 150 cm, simplă sau puţin ramificată în partea superioară. Frunze întregi, alterne, alungit-ovate, acoperite cu ceară, cu margini neregulat, glabre. Flori mari solitare, violete, albe, roz sau roşii, cu o pată mai închisă la baza petalelor. Înfloreşte în VI-VIII. Fruct capsulă sferică, ovoidă, turtită.
*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată prin grădini.
*Organul vegetal utilizat*: fructele înaintea maturării depline (*Capita Papaveris immaturi*) şi capsulele uscate fără seminţe.
*Perioada de recoltare*: V-IX.
*Principii active*: alcaloizi (morfina, codeina, tebaina, pseudomorfina, neoptina, salutardina, codeinina, papaverina, laudanosina, laudanidina, laudanina, papaveraldina, codamina, pacodina, narcotina, narcotolina, narceina, oxinarcotina, gnoscopina, criptopina, enzime, glucide, acizi organici, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** analgetic şi calmant.

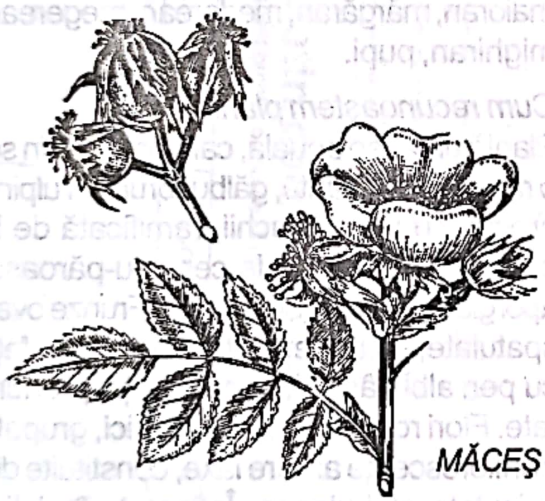
**MACERAT** - soluţie extractivă apoasă obţinută din plante la temperatura mediu-

Scanned with OKEN Scanner

lui ambiant. Acest procedeu este indicat pentru speciile care conţin principii active ce se extrag la rece ca de exemplu: nalba mare, inul, vâscul etc. Materia primă vegetală fragmentată sau întreagă se menţine în contact cu cantitatea de apă potabilă prescrisă un timp de 1-2 ore, agitând din când în când. Se filtrează prin tifon şi se administrează în aceiaşi zi.

## MĂCEŞ ( *Rosa canina L.*) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: călcăderiu, ciucuri de mărăcine, cocasder, ghioghețe, labamâței, mărăcine, mărăcinele-cioarei, mărăcinele coțofanei, măcieş, răsură, rug de măceş, rug sălbatic, rugul-vacii, rujă, scoabe, scochin, scoruş nemțesc, sipică, suieş, trandafir, trandafir de câmp, trandafir sălbatic, tufă de rug, zgorghin.



MĂCEŞ

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina ramificată formează o tufă cu ramuri spinoase. Frunze alterne, imparipenat-compuse, cu 5-7 foliole eliptice, glabre, la bază cu 2 stipele concrescute. Flori roz sau albe, solitare sau grupate câte 2-3 în inflorescenţe. Înfloreşte în iunie. Fructe achene păroase, închise într-un receptacul roşu (PL. V).
*Ecologie şi răspândire*: arbust întâlnit pe lângă garduri şi drumuri, rarişti de pădure, păduri de foioase, rar în pădurile de conifere, de la câmpie până la altitudinea de 1700 m. Preferă soluri uscate până la reavene.
*Organul vegetal utilizat*: fructele (*Fructus Cynosbati*).
*Perioada de recoltare*: toamna înaintea brumelor (august - octombrie).
*Principii active*: zaharuri, acid malic, acid citric, pectină, taninuri, uleiuri volatile, lecitină, dextrină, vanilină, săruri minerale de K, Ca, Fe, Mg, vitamina C.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** avitaminoze, enterocolite, calculoză renală, tulburări de circulaţie periferică, litiază biliară, helmintiază, dischinezie biliară, litiază renală, sedativ.

## MĂCRIŞ (*Rumex acetosa* L.) Fam. *Polygonaceae*

*Alte denumiri populare*: acriş, burbunacă, coriegeni, crătică de grădină, dragavei glojdani, iarbă măcriş, macrici, măcriş bun, măcriş de munte, măcrişul-caprei, măcriş de grădină, măcriş mare, schiaz, ştevie.

MĂCRIŞ

Scanned with OKEN Scanner

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina floriferă erectă, striată, ramificată, înaltă până la 1 m. Frunzele în rozetă, peţiolate, lanceolate, cu baza sagitată, cu marginile mai mult sau mai puţin încreţite, cele tulpinale lung-peţiolate, iar cele superioare, sesile. Flori unisexuate mici, dispuse în verticile pendule. Înfloreşte în mai-iunie. Fructe achene negricioase, monosperme.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în întrega ţară prin fâneţe, poieni, preferând locurile umede şi soluri cu reacţie uşor acidă.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele.
*Perioada de recoltare*: mai-iunie.
*Principii active*: oxalat acid de potasiu, acid oxalic, vitamina C, substanţe flavonoidice, tanin, fosfaţi, fier, calciu, magneziu, lipide, protide.
***Boli în care se utilizează - uz intern:*** scorbut, intoxicaţii cu arsen şi mercur, paralizie, pareze ale nervilor periferici, depurativ, diuretic; ***uz extern:*** răni, ulceraţii din gură, abcese, pecingine.

## MĂCRIŞUL - IEPURELUI (*Oxalis acetosella* L.) - Fam. *Oxalidaceae*

*Alte denumiri populare*: măcriş cu trifoi, măcriş de pădure, măcriş iepuresc, măcriş păsăresc, măcriş trifoios, măcrişor, măcrişul-caprei de pădure, macrişor, pita-cucului, trifoi acru, trifoi iepuresc, trifoiu măcriş.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom târâtor, ramificat, cu numeroase rădăcini adventive. Tulpina înaltă până la 15 cm. Frunze trifoliate, lung peţiolate, bazale. Flori purpuriu-liliachii, rar albe sau albăstrui. Înfloreşte în mai-iunie. Fruct capsulă ovată.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită prin păduri umbroase (făgete, molidişuri sau de amestec) din regiunea montană şi subalpină.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele.
*Perioada de recoltare*: mai - iulie.
*Principii active*: oxalat acid de potasiu, vitamina C, mucilagii, pectine, enzime, săruri organice.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** icter, nefrită, arsuri la stomac, tulburări hepatice, tulburări digestive, cancer gastric, cancer de colon, scorbut, diaree, intoxicaţii cu arsen şi mercur; ***uz extern:*** boala lui Parkinson, erupţii cutanate, cancerul pielii.

## MĂGHIRAN (*Origanum majorana*) - Fam. *Lamiaceae*

*Alte denumiri populare*: iederă, maderan, maioran, mărgăran, mederean, megerean, mighiran, pupi.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, gălbui-brună. Tulpina erectă, cu patru muchii, ramificată de la bază, la început verde-cenuşiu-păroasă, apoi glabră şi nuanţată roşiatic. Frunze ovat-spatulate, scurt-peţiolate, pe ambele feţe cu peri albi pâsloşi, nervuri puţin pronunţate. Flori roşietice, rar albe, mici, grupate în inflorescenţe axilare laxe, constituite din spiculeţe globuloase. Înfloreşte în iulie-septembrie. Fructe nucule mici, ovoide, gălbui-brune.
*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată, sensibilă la îngheţuri şi brume de primăvară, cerinţe crescute faţă de umiditate; preferă soluri adânci, uşoare, calde, bogate în humus şi calciu.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene (*Herba Majoranae*).
*Perioada de recoltare*: în timpul înfloritului (iulie-septembrie).
*Principii active*: ulei eteric, oleanolic, ursolic, rosmarinic, cafeic, clorogenic, flavone

Scanned with OKEN Scanner

(majoranină, rutină), hidrochinonă, pentozani, substanțe minerale. Uleiul eteric este constituit din: terpinen, tujanol, terpineol, linalool, geraniol, cimenol, mentenol, eugenol, carvacrol, charvicol.

MĂGHIRAN

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** colici gastro-intestinali, gastrite hipoacide, insomnie, balonări abdominale, anorexie, nevroze, mărirea peristaltismului intestinal.

## MĂR (*Malus domestica* L.) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare:* nu are.

*Cum recunoaştem planta?*
Arbore cultivat care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina aeriană are o înălțime de 10 m, cu coroană largă, puternic ramificată, caracteristică fiecărui soi. Frunze ovate, eliptice, lat-eliptice sau alungit-ovate, fața inferioară moale-păroasă. Flori albe-roz. Înfloreşte în aprilie-mai. Fructe poame globuloase.
*Ecologie şi răspândire*: cultivat, preferă soluri luto-argiloase, lutoase, luto-nisipoase, fertile, lumină suficientă, umiditate moderată. Se cultivă în întreaga țară.
*Organul vegetal utilizat*: fructele, flori.
*Perioada de recoltare*: aprilie-mai (florile), iunie-octombrie (fructele)
*Principii active*: zaharuri, acizi organici, substanțe pectice, protide, taninuri, lignine, lipide, vitaminele C, A, B, PP, săruri de Ca, Na, Fe, K, P.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** obezitate, anorexie, stimularea digestiei, stimularea funcției creierului, răceală, catar bronhial, dureri de gât, tuse, afecțiuni ale rinichilor, arterită, trombobangeită obliterantă, gastrită, enterită, enterocolită acută, pielocistită, cistită, spondiloză anchilozantă, prevenirea îmbătrânirii; ***uz extern:*** dureri de urechi, tratarea de plăgi atone, dureri de splină, migrene, râie (scabie).

## MĂRAR (*Anethum graveolens* ) - - Fam *Umfeliferae*

*Alte denumiri populare*: crop, chimen dulce, mărar de grădină, mărar tare, morar.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, slab-ramificată. Tulpina cilindrică, fistuloasă, striată, verde, înaltă până la 160 cm, glabră. Frunze tripenat-sectate, cu foilole filiforme, peţiolate. Flori mici, gălbui-verzui, grupate într-o umbelă compusă. Înfloreşte în iulie-august. Fructe diachene, oval-eliptice, cafenii.
*Ecologie şi răspândire*: plantă de cultură, originară din sudul Europei, care are nevoie de umiditate şi soluri cu textură uşoară, afânate, bogate în humus, cu reacţie uşor acidă. Este cultivată în întreaga țară.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei ( *Herba Anethi*), semințele (*Semen Anethi*).

Scanned with OKEN Scanner

*Perioada de recoltare*: părțile aeriene (mai-iunie), semințele (septembrie-octombrie)
*Principii active*: ulei eteric, vitaminele A, B, C, carvonă.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** indigestie, colici intestinale, dureri menstruale, stimularea secreției de lapte la lăuze, insomnii, ateroscleroză, hemoroizi, boli de inimă, boli ale căilor urinare, balonări, sughiț; ***uz extern:*** vindecarea urcioarelor, inflamații, hemoroizi.

## MĂSELARIȚĂ (*Hyosciamus niger*) - Fam. *Solanaceae*

*Alte denumiri populare*: bob, bolunditoare, buruiană de măsele, ciumască, iarba lui Sf. Ion, masalari, maslad, mătrăgună, nebunariță, sunătoare.

MĂSELARIȚĂ

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, din care pornesc ramificații puține, dar puternice. Tulpina apare în anul al doilea de vegetație, erectă, cilindrică, simplă sau ramificată în partea superioară, pubescentă, înaltă până la 100 cm. Frunze bazale lung-pețiolate, dens şi lung-păroase pe nervuri, alungit-ovate sau eliptice, pe margini penat-dințate; cele tulpinale, alungit-ovate sau fidate, sesile, păroase pe nervuri. Flori sesile grupate în vârful tulpinii sau ramurilor, corola cu cinci petale unite, galben-murdară, cu nervuri violacee, caliciu tubular. Înfloreşte în iulie-august. Fructul este o capsulă care se deschide printr-un căpăcel.
*Ecologie şi răspândire:* plantă întâlnită pe terenuri ruderale, dărâmături, păşuni gunoite, locuri necultivate, pe lângă stâne, din regiunea de câmpie până la etajul subalpin. Solicită soluri drenate, cu textură lutoasă sau luto-nisipoasă.
*Organul vegetal utilizat* : frunzele (*Folium Hyoscyami*).
*Perioada de recoltare*: iulie, august
*Principii active*: alcaloizi tropanici, hiosciamină, scopolamină, apoatropină, atropină, scopină, scopolină, aposcopolină, beladonină, aminoacizi liberi, o flavonoidă-rutina, taninuri, sitosterol, stigmasterol, vitamina C, ulei eteric, cafeic, clorogenic, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** antispasmodic, antinevralgic, convulsii, epilepsie (la recomandarea medicului).

## MĂTĂCIUNE (*Dracocephalum moldavica* L.) - Fam. *Lamiaceae*

*Alte denumiri populare*: busuioc de munte, busuioc mânăstiresc, busuiocul-stupilor, busuiocul-stupului, melisă, melisă românească, melisă turcească, mătăcină, mintă turcească.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină fasciculată, superficială. Tulpina erectă, tetramuchiată, scurt-păroasă, adesea roşiatică, ramificată, înaltă până la 30-70 cm. Frunze opuse, alungit-lanceolate, pe fața inferioară

Scanned with OKEN Scanner

glandulos-punctate. Flori albastre-violacee sau albe, scurt-pediculate, grupate câte 6-10 în verticile la subsuoara frunzelor de la nodurile superioare. Înfloreşte în iulie - august. Fructe nucule, ovoide, brune, grupate câte patru.

MĂTĂCIUNE

*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată sau spontană în Transilvania, Moldova şi nordul Olteniei.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Dracocephali*).
*Perioada de recoltare*: la începutul înfloritului (iulie - august).
*Principii active*: ulei volatil, acetat de geranil, principiu amar, taninuri.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** colici gastro-intestinali, eliminarea gazelor, diaree, greţuri, vomă, uşurarea digestiei; ***uz extern:*** răni, antiseptic.

## MĂTRĂGUNĂ (*Atropa belladonna*) - Fam. *Solanaceae*

*Alte denumiri populare*: cinstită, cireaşa-codrului, cireaşa-lupului, doamna-codrului, doamna-mare, floarea-codrului, floarea-cucului, gugâţâi, iarba-codrului, iarba-lupului, împărăteasa-buruienilor, matragonă, nădrăgulă, poplău, ţilidonie.

MĂTRĂGUNĂ

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă şi un rizom gros, cilindric, brun deschis sau cenuşiu, Tulpina erectă, verde sau murdar-roşcat-violetă, ramificată, glandulos-păroasă în partea superioară, înaltă de 50-150 cm. Frunze alterne la bază şi opuse în partea superioară, ovate, alungit-ovate sau eliptice, cu marginea întreagă, peţiol scurt. Flori brun-violete sau brun-purpurii, solitare. Înnfloreşte în iulie - august. Fruct bacă sferică.
*Ecologie şi răspândire*: comună în toate regiunile păduroase din Carpaţi, prin păduri şi margini de pădure, tufărişuri, luminişuri, poieni, tăieturi de pădure, pe soluri umede, afânate, bogate în humus.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul şi rădăcinile (*Radix et Rhizoma Belladonnae*), frunzele (*Folium Belladonnae*).

Scanned with OKEN Scanner

*Perioada de recoltare*: rădăcinile şi rizomul în aprilie, septembrie- noiembrie, iar frunzele în iunie-iulie.
*Principii active*: alcaloizi tropanici (hiosciamină, norhiosciamină, noratropină, scopolamină, atroscinş, atropamină, beladonină, scopină, atropină, nicotină, helaradină), flavone, cumarine, acizii cofeic, glutamic, clorogenic, cisteic, ascorbic, aspartic, substanțe minerale de potasiu, sodiu, calciu, magneziu, fier, mangan, cobalt, zinc.

*MĂTURI*

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** astm bronşic; ***uz extern:*** fisuri anale, fisura sânilor, ulcere varicoase, dureri nevralgice.

## MĂTREAȚĂ - v. tratamentul de la PITIRIAZIS

## MĂTURI (*Cytisus sarathamnus scoparius* L.) - Fam. *Leguminoasae*

*Alte denumiri populare*: buşcan, călugăreasca, drob, grozamă, mătură verde, sorbestru, umbra-iepurelui.

*Cum recunoaştem planta ?*
Arbust cultivat sau subspontan, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cu rădăcini secundare, bogate în nodozități fixatoare de azot. Tulpina ramificată, cu ramuri subțiri alipite de tulpină, cu 5 muchii, înaltă până la 2 m. Frunze alterne, scurt-peţiolate, cele bazale trifoliate, cu foliole ovate, simple spre vârful lujerului, cele tinere foarte păroase, apoi glabre. Flori galbene-aurii, lungi de 2 cm, papilionate, câte 1-2 la subsuoara frunzelor din vârful ramurilor. Înfloreşte în mai -iunie. Fructe păstăi lungi până la 5 cm, negricioase, lung-păroase, cu 8-15 seminţe.
*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată în județele Alba, Arad, Bihor, rezistentă la secetă, sensibilă la ger, pretențioasă față de sol. Spontan se întâlneşte prin rarişti şi tăieturi, margini de pădure, terenuri erodate.
*Organul vegetal utilizat:* ramurile tinere fără frunze şi flori (*Herba Sarothamni*).
*Perioada de recoltare*: X-XI.
*Principii active*: alcaloizi (sparteina, genisteina, sarotamnina), scoparozida, hidoxitiramina, tiramimina, epinina, amine, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** analeptic respirator, ocitocitic asupra uterului, tahicardie, aritmii, hipotonii uterine, pleurezie, pneumonie, antihemoragic gingival.

## MÂNCĂRIME - v. tratamentul de la URTICARIE

## MEI PESCĂRESC (*Lithospermum officinale* L.) - Fam. *Boraginaceae*

*Alte denumiri populare* : grâuşorul-vrabiei, iarba-omului, mălai pescăresc, mălai pietros, mărgeluşe, mohor, rădăcină roşie.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină lemnoasă, brunie. Tulpina dreaptă, cilindrică, ramificată, fin-păroasă,

Scanned with OKEN Scanner

înaltă până la 100 cm. Frunze lanceolate sau alungit-lanceolate, sesile, păroase, aspre la pipăit. Flori mici, scurt-pedunculate, albe-gălbui, dispuse în inflorescenţe în formă de ciorchine. Înfloreşte în mai - iunie. Fructe nucule ovoidale, lucioase, albe sau cenuşii.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită la malul râurilor, lacurilor, în zăvoaie, marginea pădurilor, de la câmpie până în etajul montan.
*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei (*Herba Lithospermi*), seminţele (*Semen Milii Solis*).
*Perioada de recoltare*: partea aeriană - mai - iunie; seminţele - iulie.
*Principii active*: nu au fost studiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: combaterea retenţiei urinare, prostatită, gută, boli de rinichi; ***uz extern***: infecţii oculare.

## MENOPAUZA - v. tratamentul de la CLIMACTERIU

**MELENĂ** - eliminarea prin scaun a sângelui provenit dintr-o hemoragie a tubului digestiv. Conferă scaunului o culoare neagră ca păcura.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: stejarul.

REŢETE - UZ INTERN
*Stejarul* - decoct din 2 linguriţe de scoarţă mărunţită la o cană de apă rece (200 ml). Se fierbe 20-30 minute. Se beau 2 căni pe zi, între mese, neîndulcit.

**MENORAGII (HEMORAGII MENSTRUALE)** - menstruaţii foarte abundente.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, coada-şoricelului, jaleşul, roiniţa, valeriana.

REŢETE - UZ INTERN
**CEAI COMPLEX**
*Arnică* - flori (25 g), *valeriană* - rădăcină (50 g), *roiniţă* - frunze (25 g), *coada-şoricelului* - flori (25 g), *jaleş* - frunze (25 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la 250 ml apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se bea o ceaşcă de infuzie, dimineaţa pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de micul dejun.

## MENSTRUAŢIE - v. tratamentul de la DISMENOREE

## MERIŞOR DE MUNTE (*Vaccinium vitis-idaea* L.) - Fam. *Ericaceae*

*Alte denumiri populare*: afin, afin roşu, bujor, cimişir, coacăz, coacăz de munte, poranici, smârdar, stropsele.

*MERIŞOR DE MUNTE*

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust tufos, care preziнtă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpini drepte, cilindrice, cu ramificaţii subţiri, cenuşii-pubescente, înalte între 5-30 cm. Frunze eliptice, pieloase, rigide, persistente, uşor răsfrânte

Scanned with OKEN Scanner

pe margini, pe fața superioară verzi-închis, lucitoare, pe cea inferioară verzi-palid, brune, scurt-peţiolate. Flori albe-roz, dispuse câte 2-6 în raceme terminale. Înfloreşte în mai - iulie. Fructe bace sferice, roşii, lucitoare, acrişoare, comestibile.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită la mare altitudine, în locuri slab umbrite, pajişti alpine şi montane, tinoave, molidişuri rărite la limita superioară de vegetație lemnoasă pe întreg lanțul Carpaților.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Vitis idaea*).
*Perioada de recoltare*: iulie - octombrie.
*Principii active*: arbutozid, taninuri, acid chinic, ericolină, vitamina C, săruri de magneziu, săruri ale acizilor organici.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** gută, reumatism, cistită, pielită, litiază renală, hematurie, diaree, tuse, uretrită.

## MESTEACĂN (*Betula pendula* L.) - Fam. *Betulaceae*

*Alte denumiri populare*: mastacân, mesteacăn alb, mestecan.
*Cum recunoaştem planta ?*
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină puternică. Tulpina zveltă, conică, înaltă până la 30 m. Lemn alb-gălbui, scoarță albă, netedă, cu epidermă ce se exfoliază circular în fâşii subțiri. Frunze romboidale până la lobulat-serate, glabre, pe față lucitoare, glanduloase, pe dos cu nervuri slab proeminente. Flori unisexuate monoice grupate în amenți. Înfloreşte primăvara (aprilie). Fructul o samară cu două aripioare.
*Ecologie şi răspândire*: arbore întâlnit din regiunea dealurilor până în etajul montan. Suportă bine gerurile puternice şi arşița din vară, vegetează bine pe soluri profunde pietroase, pe calcare, bine umezite de ploi.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele tinere, mugurii şi scoarța.
*Perioada de recoltare*: mai - iulie.
*Principii active*: saponine, tanin de natură pirocatechinică, metilpentozan, flavone, betulozid, mucilagii, zaharoză, ulei volatil, rezine, betulină, vitamina C, substanțe minerale.

*MESTEACĂN*

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** ederne datorită insuficienței circulatorii, diureză, eliminarea sărurilor de calciu şi a colesterolului prin urină, litiază renală, nefrite cronice, uremie, gută, hidropizie, reumatism, ascită, boli de rinichi, dermatite, stări febrile, edeme renale, ateroscleroză, hipercolesterolemie; ***uz extern:*** împiedică formarea mătreții.

**METEORISM** - umflarea abdomenului ca urmare a apariției unei cantități mari de gaze în stomac, dar mai ales, în intestinul subțire şi gros. Cauzele balonării sunt mai ales, fermentațiile glucidelor (apare mult $CO_2$) sau a protidelor (apare mult amoniac), dar şi gastroenteritele şi toxiinfecțiile alimentare.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, angelica, busuiocul, chimenul, coada-racului, coada-şoricelului corian-

Scanned with OKEN Scanner

drul, cruşinul, feniculul, ienupărul, izma, jaleşul, levănţica, măghiranul, muşeţelul, obligeana, roiniţa, sulfina, sunătoarea, talpa-gâştei, turiţa mare, valeriana.

REŢETE - UZ INTERN

*Anasonul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe la 300 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în trei reprize înainte de masă.

*Angelica* - decoct din 2 linguriţe de amestec în părţi egale pulbere de rădăcină şi fructe, la 2 căni apă. Se fierbe 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se bea încet, cu înghiţituri rare.

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Chimenul* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea în trei reprize după mesele principale.

*Coada-racului* - infuzie dintr-o lingură pulbere de plantă la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţă, în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2 linguri de flori mărunţite la o jumătate litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţă, în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

*Coriandrul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe zdrobite sau nezdrobite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în timpul unei zile.

*Cruşinul* - decoct dintr-o lingură pulbere scoarţă la o cană cu apă fierbinte (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se fierbe 15-30 minute la foc domol. Se bea seara la culcare.

*Feniculul* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

*Ienupărul* - decoct din 5-10 fructe la 500 ml apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.

*Izma* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni reci pe zi.

*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Levănţica* - infuzie din3 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Măghiranul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă mărunţită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Muşeţelul* - infuzie din 1-2 linguriţe cu pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Obligeana* - infuzie dintr-o lingură de rizom uscat şi mărunţit peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Roiniţa* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze mărunţite sau pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriţă cu flori uscate şi mărunţite sau pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Sunătoarea* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunţită peste care se

Scanned with OKEN Scanner

toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Talpa-gâştei* - decoct din 15 g pulbere de plantă la o jumătate de litru de apă. Se fierbe până scade la jumătate. Se bea fracţionat într-o zi.
*Turiţa mare* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi înainte de mâncare.
*Valeriana* - decoct din 8-10 g rădăcină la 200 ml apă rece. Se fierbe 3-5 minute. Se lasă la răcit 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

1. *Valeriană* - rădăcină (20 g), *talpa-gâştei* - planta (30 g), *roiniţă* - frunze (30 g), *chimen* - fructe (10 g), *fenicul* - fructe (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-3 căni pe zi.
2. *Coada-şoricelului* -flori (20 g), *izmă* - frunze (10 g), *chimen* - fructe (10 g), *coriandru* - fructe (10 g), *fenicul* - fructe (10 g), *cruşin* - scoarţă (40 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.
3. *Coada-şoricelului* - flori (20 g), *izmă* - frunze (20 g), *turiţa mare* - planta (10 g), *coada-racului* - planta (10 g), *sunătoare* - planta (10 g), *coriandru* - fructe (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**METRITĂ** - inflamaţia uterului. Ea poate fi localizată în: porţiunea vaginală a uterului, cervix, endometru, musculatura uterină.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cerenţelul, coada-racului, coada -şoricelului, gălbenelele, jaleşul, porumbul.

REŢETE - UZ INTERN
*Cerenţelul* - decoct din 2 linguriţe de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Coada-racului* - infuzie din 2 linguri de plantă uscată şi mărunţită la 500 ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.
*Coada-şoricelului* - infuzie din 1-2 linguri de plantă uscată şi mărunţită sau flori, la 500 ml apă clocotită. Se bea în cursul unei zile.
*Gălbenelele* - infuzie din 2 linguriţe de flori la 200 ml de apă clocotită. Se beau pe nemâncate, câte două ceaiuri pe zi.
*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbul* - infuzie din 2 linguri de mătase de porumb, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**METRORAGIE** - hemoragia care se produce de obicei în menstrele ciclice obişnuite. Ea poate fi cauzată de avort, de o sarcină extrauterină, de un polip, cancer, sarcom, chist etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, călinul, coada-calului, coada -şoricelului, dracila, fragul, frasinul, gălbenelele, hameiul, iarba-roşie, jaleşul, levănţica, lumânărica, porumbul, răchitanul, stejarul, traista-ciobanului, trifoiul roşu, troscotul, turiţa mare, urzica.

REŢETE - UZ INTERN
*Arnica* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere de flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Călinul* - decoct dintr-o linguriţă cu pulbere de scoarţă la o cană cu apă clocotită

Scanned with OKEN Scanner

(200 ml). Se fierbe 1-2 minute şi se lasă acoperită 15 minute. Se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Dracila* - pulbere de scoarţă câte un vârf de cuţit se ia înainte de masă.
*Fragul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze mărunţite la 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, neîndulcite.
*Frasinul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze sau flori la 300 ml apă clocotită. Se bea fracţionat în timpul unei zile, după mesele principale.
*Gălbenelele* - infuzie din 2-3 linguri de flori la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat înaintea meselor principale.
*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate mărunţite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Lumânărica* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Porumbul* - infuzie din 2 linguri de mătase peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o lingură la 3 ore.
*Răchitanul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Traista-ciobanului* - infuzie din 2-3 linguri de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se iau 4-5 linguri pe zi.
*Trifoiul roşu* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Troscotul* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Turiţa mare* - decoct dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se fierbe 5-10 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN
*Gălbenelele* - infuzie din 2-3 linguri de flori la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac 2 spălături pe zi cu irigatorul.
*Iarba roşie* - infuzie din 2-4 linguri de plantă uscată şi mărunţită peste care se toarnă o jumătate litru de apă clocotită (500 ml). Se fac 2 spălături pe zi cu irigatorul.

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Coada-şoricelului* - flori (20 g), *traista-ciobanului* - planta (30 g), *coada-calului* - planta (10 g), *troscot* - planta (20 g), *stejar* - scoarţă (10 g), *hamei* - conuri (10 g) - decoct, prin fierbere timp de 10 minute din 1-2 linguriţe de amestec la o cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi, înghiţitură cu înghiţitură.
**2.** *Traista-ciobanului* - planta (30 g), *coada-calului* - planta (25 g), troscot - planta (30 g), *levănţica* - flori (15 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi, înghiţitură cu înghiţitură.

## MIGRENĂ - v. tratamentul de la CEFALEE

**MIOCARDITĂ** - inflamarea muşchiului cardiac.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: păducelul.

REŢETE - UZ INTERN
*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori cu frunze şi o lingură de fructe la o cană

Scanned with OKEN Scanner

cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**MIOPIE** - viciu de refracție determinat de faptul că razele luminoase ce vin de la infinit (practic de la 5 m) se reunesc într-un focar situat înaintea retinei. Bolnavul nu vede bine la distanță și de aceea apropie obiectele de ochi.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, coacăzul negru, morcovul.

REȚETE - UZ INTERN
*Afinul* - macerat din 2 linguriță de frunze care se pun în 500 ml apă rece. Sunt lăsate peste noapte să stea în apă, apoi dimineața se încălzesc ușor. Se beau 3 căni pe zi. Se vor consuma 500 g de fructe proaspete pe zi.
*Coacăzul negru* - se vor consuma zilnic 300 - 500 g fructe proaspete; suc proaspăt din fructe sau vin de coacăze.
*Morcovul* - cură de trei săptămâni cu suc de morcov.

## MOLID (*Picea abies* L.) - Fam. *Pinaceae*

*Alte denumiri populare* : brad, brad înalt, brad negru, brad roșu, brădaică, buhaci, chin, molete, molid alb, molid gras, molid săc, molidar, molidv roșu, silhă, tâtș, târșcior.

*Cum recunoaștem planta* ?
Arbore rășinos, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă, lipsită de pivot. Tulpina cilindrică, dreaptă, înaltă de până la 60 m, cu diametrul maxim de 2 m. Scoarța bătrână, brun-roșcată până la cenușiu, se exfoliază în solzi de forme diferite. Coroana ascuțit-piramidală, uneori aproape columnară. Ramurile dispuse verticilat, întinse orizontal sau aplecate spre extremități în sus. Frunze aciculare, rigide, în patru muchii, lungi de 1-2,5 cm, așezate spiralat pe ax. Flori unisexuat-monoice, cele mascule, amentiforme, roșii-gălbui, diseminate în toată coroana, cele femele, erecte, roșii sau galbene, sub formă de conuri cilindrice, la maturitate maronii. Înflorește în aprilie - iulie.
*Ecologie și răspândire*: arbore ce formează păduri întinse (molidișuri) sau în amestec cu bradul, uneori cu fagul în etajul montan superior și subalpin în întreg lanțul carpatic. Preferă soluri afânate, reavăne, brune de pădure.
*Organul vegetal utilizat :* cetina și mugurii (*Turiones Abieti*).
*Perioada de recoltare* : primăvara (aprilie - mai).
*Principii active* : puțin studiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** afecțiuni pulmonare, erupții tegumentare, reumatism; ***uz extern:*** reumatism, erupții tegumentare, răni, bube.

## MORCOV (*Daucus carota* L.) - - Fam. *Umbeliferae* (*Apiaceae*)

*Alte denumiri populare*: caroți, mârcov, morcoghei, murcoi, rădăcină dulce.

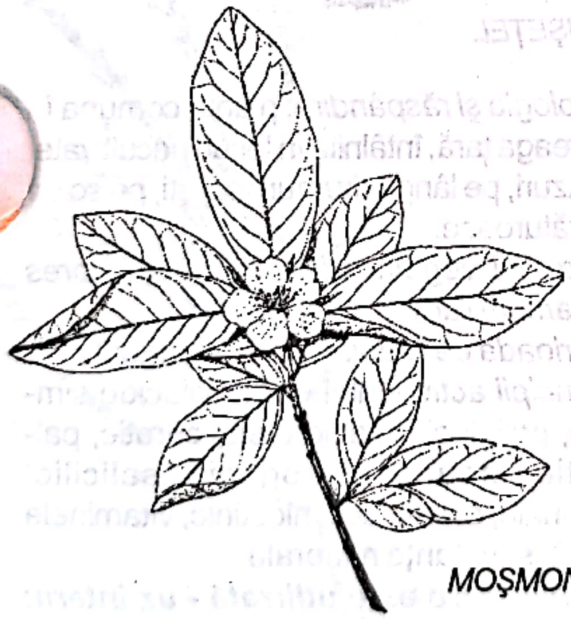
*Cum recunoaștem planta*?
Plantă erbacee, bienală sau anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina floriferă înaltă de 1,2-1,5 m, ramificată, fistuloasă, cilindrică. Frunze penat-compuse, pețiolate, cu foliole fidate, lobi lanceolați, ascuțiți. Flori mici, albe (uneori cu nuanță roșietică), grupate în umbele compuse. Inflorescența are la bază un involucru cu numeroase bractee. Înflorește în iunie - septembrie. Fructe, dicariopse, ovoide sau elipsoidale.
*Ecologie și răspândire*: se cultivă în toată țara. Are cerințe mari față de umiditate, lumină și soluri cu textură ușoară sau mijlocie, afânate, bogate în humus, cu reacție ușor acidă sau neutră.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: rădăcinile (*Radix Daucî*), frunzele.
*Perioada de recoltare*: septembrie - octombrie.
*Principii active*: protide, hidraţi de carbon, caroten, Na, K, Ca, P, Fe, vitaminele A, B, C, K.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** cataruri gastrointestinale, întărirea vederii, boli de piept, hepatită cronică, astm, menstruaţie abundentă, diaree, stimularea glandelor mamare şi gastrice, anorexie, helmintiaze; ***uz extern:*** tratarea rănilor, degerături, arsuri, eczeme, afte, stomatite.

## MOŞMON ( *Mespilus germanica*) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: gorun, hosporuse, maşmule, măceş, mişculă, mostachiu, muşmul, scoruş.



*MOŞMON*

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust care prezintă în sol rădăcini rămuroase ce ajung până la 125 cm. Tulpina înaltă de 1,5 - 3 m, cu trunchiul răsucit, scoarţa brună-cenşie. Coroana de formă neregulată, răsfrântă. Frunze alterne, scurt-peţiolate, lanceolate, cu marginea întreagă, pubescente, pe faţa inferioară. Flori solitare, mari, albe. Înfloreşte în mai - iunie. Fructele poame mici, aproape sferice, brun-roşcate.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnit pe coaste însorite, stâncării, tufişuri, păduri de foioase, de la şes până în etajul montan. Rezistă la ger şi secetă.
*Organul vegetal utilizat*: fructele, seminţele, frunzele.
*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.
*Principii active*: zaharuri, acizi organici, celuloză, proteine, tanin, vitaminele B, C, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** litiază urică, gută, reumatism, diaree dizenterică, colite rebele, litiază renală, regularizarea tranzitului intestinal.

## MUR ( *Rubus fruticosus* L) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: mur de pădure, mur negru, mur pădureţ sălbatic, mură, mur tufos, rug, rug de mure.

*MUR*

*Cum recunoaştem planta*?
Arbust indigen, care prezintă în sol o rădăcină profundă. Tulpina cu numeroşi

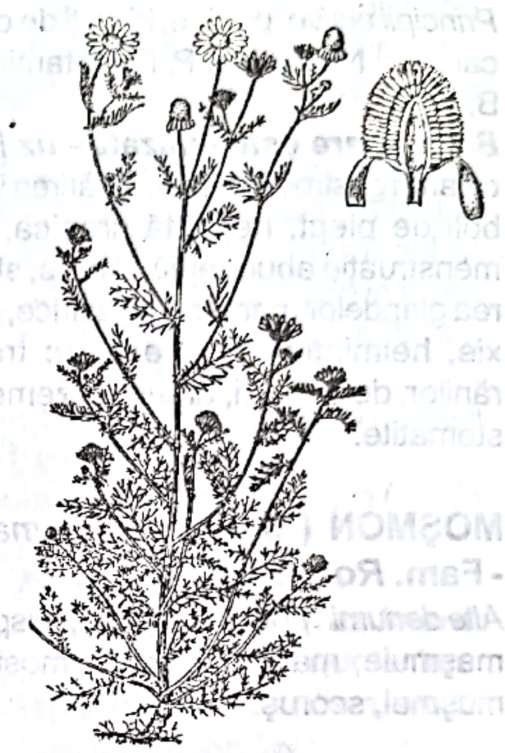
Scanned with OKEN Scanner

lăstari erecți, lungi de 1-3 m, arcuiți în partea superioară, prevăzuți cu ghimpi drepți sau puțin curbați, dispuşi pe muchii. Frunze imparipenate, cu 3-7 foliole inegale, pe margine cu dinți neregulați, pe fața superioară cu peri rigizi, pe fața inferioară mai palide, cu peri moi. Flori polidrupe negre, gust dulceag acrişor.
*Ecologie şi răspândire*: arbust întâlnit de la câmpie în regiunea deluroasă şi până la munte (molidişuri), pe la marginea pădurilor, tufişuri, rarişti de coaste, preferând luminozitatea directă. Rezistent la ger şi secetă, preferă soluri nisipo-argiloase, potrivit de umede.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele tinere (*Folium Rubi fructicosi*).
*Perioada de recoltare*: mai - iulie.
*Principii active*: zaharuri, proteine, acizi organici, lipide, substanțe minerale (Ca, K, Na), vitaminele A, C, tanin, flavonoide, acid malic, succinic, oxalic, inozitol.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** bronşite, diaree, enterocolite, gastroenterite, boli de rinichi; ***uz extern:*** gingivite, stomatite, leucoree, hemoroizi, fisuri anale, psoriazis.

## MUŞEȚEL (*Chamomilla recutita*) - Fam. *Umbeliferae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: mamoriță, mărariul-câinelui, matricea, morună, moşițel, muşățea, muşcățel, muşețel de câmp, ochiul-boului, poala Sf. Marii, roman, romaniță, romaşcă, romaniț.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, ramificată superficial. Tulpina adesea ramificată de la bază, fiecare ramură terminată cu o inflorescență. Frunzele alterne, 2-3 penatsectate. Flori adunate într-o inflorescență semiglobuloasă, verde. Marginal, flori ligulate albe. Florile centrale sunt tubuloase, galben-aurii. Înfloreşte în mai-august. Fructe achene puțin curbate.



*MUŞEȚEL*

*Ecologie şi răspândire*: plantă comună în întreaga țară, întâlnită în locuri necultivate, izlazuri, pe lângă drumuri, pajişti, pe soluri sărături oase.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Chamomillae*).
*Perioada de recoltare*: mai - august.
*Principii active*: ulei eteric, glucide simple, poliglucide, acid oleic, cerotic, palmitic, stearic, clorogenic, salicilic, caprinic, colină, acid nicotinic, vitaminele B, C, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** gastrite hiperacide, ulcer gastric, enterocolită, colici abdominale, diaree, stimularea funcției hepatice, gripă, guturai, menstre cu dureri, astm bronşic, insomnii, epididimită, calmant, antispasmodic, dezinfectant, antiinflamator; ***uz extern:*** gingivite, abcese dentare, amigdalite, stomatite, ulcere varicoase, hemoroizi, furunculoză, răni purulente, ulcerații, leucoree, reuma-

Scanned with OKEN Scanner

tism, eczeme, arsuri, sinuzite, conjunctivite, îngrijirea părului, cosmetica feţei.

## MUŞTAR NEGRU (*Brassica nigra*) - Fam. *Cruciferae*

*Alte denumiri populare*: haradal, horşti, muştar de câmp, muştar sălbatic, rapiţă de muştar, rapiţă sălbatică.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina înaltă de 100-200 cm, cilindrică, de obicei aspru-păroasă la bază, puternic ramificată. Frunzele lung-peţiolate şi variabile, cele inferioare penat-lirat-sectate, cele mijlocii penat-lirat-fidate sau lobate, cele superioare înguste, mai mult sau mai puţin întregi. Flori galbene, grupate în raceme alungite. Înfloreşte în iunie-iulie. Fructul silicvă cu patru muchii. Seminţe sferice până la lat-eliptice, brun-roşcate până la negru.

MUŞTAR NEGRU

*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată, întâlnită spontan pe marginea arăturilor, prin semănături, zăvoaie sau locuri ruderale. Este pretenţioasă faţă de umiditate.

*Organul vegetal utilizat*: seminţele la maturitate (*Semen Brassicae nigrae* ).

*Perioada de recoltare*: iulie - august.

*Principii active*: gliceride, acidul oleic, linoleic, erucic, proteine, mucilagii, colină, sinalbină, mirozină, săruri minerale.

***Boli în care este utilizată - uz extern:*** inflamaţiile articulaţiilor, reumatism degenerativ (artroze), sciatică, traheobronşită, periatrită scapulo-humerală, polinefrită, gripă, pneumonii.

## MUTĂTOARE (*Bryonia alba* L.) - Fam. *Cucurbitaceae*

*Alte denumiri populare*: bodioică, brei, căţărătoare, cireaşa-câinelui, cucurbetă, catcubeţe, gurare, împărătească, ludai de pământ, morcova-ielelor, morcovei, mutătoare cu poame negre, poamă sălbatică, suitoare, tidvă de pământ, tâlhărea, turbeaza-câinelui, turnari, zdârnotă.

MUTĂTOARE

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cărnoasă, palid-galbenă, napiformă, cu miros neplăcut, gust iute. Tulpina lungă de 2-4 m, ramificată,

Scanned with OKEN Scanner

aspru-scurt-păroasă. Frunze palmat-cordat-lobate, cu lobul mijlociu mai lung decât cei laterali, pe margine dințate, scurt-păroase, scurt-peţiolate. Flori femele şi mascule albe-verzui, dispuse separat, pe aceeaşi tulpină, în raceme subumbeliforme. Înfloreşte în iulie - august. Fructul o bacă neagră la maturitate.

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în toată ţara pe lângă garduri, mărăcinişuri, vii, locuri ruderale.

*Organul vegetal utilizat*: rădăcină (*Radix Bryoniae* ).

*Perioada de recoltare*: mai şi septembrie.

*Principii active*: alcaloizi (brionicina), heterozide (brionina, brionidina), uleiuri volatile, substanţe toxice.

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** constipaţie; ***uz extern:*** dureri de cap, combaterea cheliei, reumatism.

## MUTULICĂ (*Scopolia carniolica*) - Fam. *Solanaceae*

*Alte denumiri populare*: mătrăgună mică, nimeţă, sculătoare mare.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom orizontal brun-închis, cu noduri şi strangulaţii, din care se desprind rădăcini adventive. Tulpina simplă sau furcat-ramificată, înaltă de 60-80 cm. Frunze alterne, peţiolate, alungit-obovate sau eliptice. Flori solitare, axilare, cu caliciul campanulat, albăstrui, corola tubulos-campanulată, la exterior brun-gălbuie sau galben-verzuie. Înfloreşte în aprilie - mai. Fruct capsulă globuloasă, îmbrăcată de caliciu persistent.

*MUTULICĂ*

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită pe locuri umede şi umbroase în păduri, tufărişuri, tăieturi de pădure, lăstărişuri din regiunea montană.

*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Scopoliae*).

*Perioada de recoltare*: aprilie sau octombrie.

*Principii active*: alcaloizi (hiosciamină, atropină, scopolamină, scopoletină, scopină, tropină).

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** astm; ***uz extern:*** fisuri anale, fisuri ale sânilor, ulcere varicoase, dureri nevralgice.

Scanned with OKEN Scanner

## NALBĂ CREAŢĂ (*Malva crispa* L.) - Fam. *Malvaceae*

*Alte denumiri populare*: nu are.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, iar aerian o tulpină simplă sau ramificată, erectă, dispers-păroasă, înaltă până la 2 m. Frunze ondulat-încreţite, mari, cu 5-9 lobi scurţi, mărunt-dinţaţi pe margine, pe faţa inferioară cu peri simpli, lung-peţiolate, la bază cu stipele ovate. Flori palid-purpurii, roz sau aproape albe. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fruct disciform, cu 10-11 nucule.
*Ecologie şi răspândire:* întâlnită pe locuri gunoiate din grădini cu flori, grădini de legume, pe lângă garduri, mai ales în jumătatea de nord a ţării, în regiunea de dealuri până spre munte.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Malvae crispae*), frunzele (*Folium Malvae crispae*).
*Perioada de recoltare*: iunie - septembrie.
*Principii active*: nestudiate.
***Boli în care este utilizată* - uz *extern*:** furunculoză, iritaţii ale pielii, arsuri, inflamaţii, răni.

## NALBĂ DE CULTURĂ (*Malva glabra* Desr.) - Fam. *Malvaceae*

*Alte denumiri populare*: nu are.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee, bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă cărnoasă, albicioasă, puţin ramificată. Tulpina cilindrică, glabră sau păroasă, înaltă între 25-100 cm, ramificată. Frunze palmat-lobate, cu cinci lobi dinţaţi pe margine, cu nervuri proeminente pe faţa inferioară, lung-peţiolate şi abundent-păroase. Flori roşii-violacee, solitare, mari, dispuse la subsuoara frunzelor. Înfloreşte în iunie-octombrie. Fructe, capsule în formă de disc, care se deschid în 9-11 segmente zbârcite.
*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată care vegetează bine pe un sol fertil (cernoziom) şi nu suportă primăverile reci şi îngheţurile târzii. Se cultivă în judeţele Suceava, Botoşani, Bihor, Buzău, Prahova, Giurgiu, Ialomiţa, Teleorman.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Malvae glabrae*), frunzele (*Folium Malvae glabrae*).
*Perioada de recoltare*: iunie - iulie (florile), mai - iunie (frunzele).
*Principii active*: mucilagii, vitaminele A, B, C, săruri minerale (frunzele), mucilagii, antocianoide, malvidolul, glucoză, galactoză, arabinoză.
***Boli în care este utilizată* - uz *intern*:** tuse, bronşită, laringită, traheită, nefrită, pielită, uretrită, cistită; ***uz extern*:** abcese dentare, amigdalite, hemoroizi, furunculoză.

## NALBĂ DE PĂDURE (*Malva sylvestris* L. ) - Fam *Malvaceae*

*Alte denumiri populare*: bănuţei, coşul-popii, colăcei, creţă, floricele, negrâi, mălagă, nalba-calului cea mărunţă, nalbă albă, nalbă de câmp, nalbă mică, nalbă sălbatică, vărsat.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee, bienală sau perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cărnoasă, puţin ramificată. Tulpina păroasă, ramificată, înaltă între 25-120 cm. Frunze lung-peţiolate, cu limb rotund până la reniform, păros, cu 3-7 lobi, semicirculari sau triunghiulari, pe margine neregulat-serraţi. Flori roşii-violacee. Înfloreşte în mai-octombrie. Fruct capsulă disciformă (PL. V).
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită frecvent pe lângă drumuri, garduri, prin culturi de cartofi, sfeclă, locuri păscute, rar prin tăieturi de pădure şi fâneţe.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Malvae sylvestris*), florile (*Flores Malvae sylvestris*).

*NALBĂ DE PĂDURE*

*Perioada de recoltare*: aprilie - mai (frunzele), mai - octombrie (florile).
*Principii active*: mucilagii, vitaminele A, B, C, guanină, malvidol, glucoză, galactoză, arabinoză, ramnoză, xiloză, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecțiuni bronhopulmonare, colite, hemoroizi, atonii intestinale, afecțiuni ale căilor urinare, hemoragii; ***uz extern***: răni, boli de piele, boli de ochi, abcese dentare.

## NALBĂ MARE (*Althaea officinalis*) - Fam. *Malvaceae*

*Alte denumiri populare*: nalbă albă, nalbă bună, nalbă de câmp, nalbă de luncă, nalbă de pădure, rujă.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină cărnoasă, cilindrică, groasă, lungă de 20-30 cm, cu ramificații puține, alb-gălbui la interior, cenuşie-deschis la exterior. Tulpina, cilindrică, lignificată la bază, puțin ramificată sau simplă, dens-păslos-păroasă, înaltă de 0,50-150 cm. Frunze uşor lobate, cele inferioare cu 5 lobi, cele superioare cu 3 lobi, pe margini neregulat-dințate, catifelat-păroase, nervuri proeminente pe dos, scurt-peţiolate. Flori albe-roz, dispuse în raceme axilare. Înfloreşte în iulie - septembrie. Fruct capsulă turtită, păsloasă. Semințe netede, reniforme, turtite lateral.

*NALBĂ MARE*

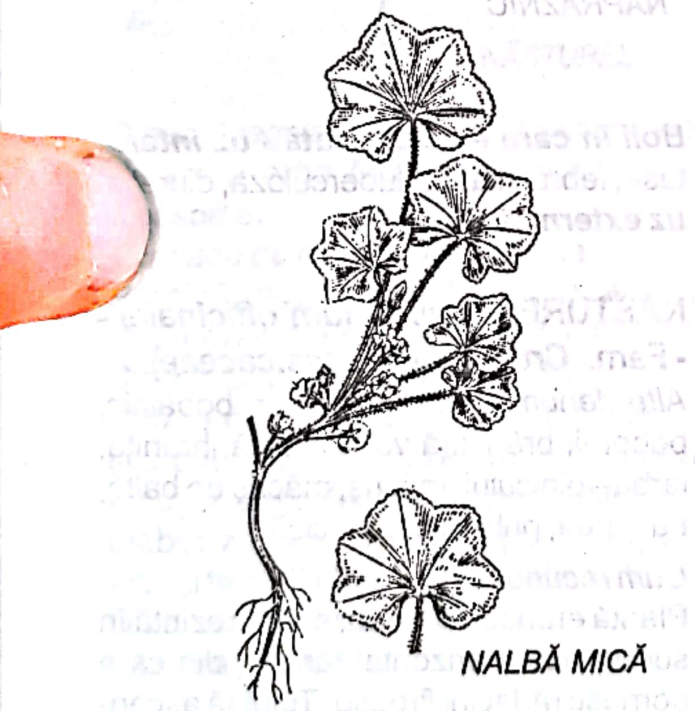
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită de la câmpie până în regiunea montană inferioară, prin fânețe umede, pe lângă tufărişuri din lunci şi zăvoaie, pe lângă ape curgătoare sau bălți, uneori ruderală. Cerințe ridicate față de umiditatea din sol.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Althaeae*), florile (*Flores Althaeae*), rădăcinile (*Radix Althaeae*).
*Perioada de recoltare*: martie - mai, octombrie - noiembrie (rădăcinile), iunie

Scanned with OKEN Scanner

- august (frunzele), iulie - septembrie (florile).
*Principii active*: amidon, mucilagii, glucide simple, acizi palmitic, oleic, butiric, galacturonic, asparagină, taninuri, flavonoide, ramnoză, glucoză, arabinoză, xiloză, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: tuse, bronşită, laringită, traheită, boli ale rinichilor (nefrite, pielite, uretrite), afecţiuni digestive; ***uz extern***: amigdalite, leucoree, furunculoză, hemoroizi, abcese dentare.

## NALBĂ MICĂ (*Malva neglecta*) - Fam. *Malvaceae*

*Alte denumiri populare*: bănuţi, caşul-popii, caşul-copiilor, colăcel, colăceii-popii, covrigei, nalbă sălbatică, nalbă rotundă, turtele.



NALBĂ MICĂ

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee, anuală sau perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă subţire. Tulpina cilindrică, ramificată, ascendentă sau culcată, dispers-păroasă, lungă între 10-45 cm. Frunze alterne, lung-peţiolate, păroase, cu limb reniform până la cordat-rotund, prevăzute cu 5-7 lobi dinţaţi pe margine. Flori albe-roz, lung-pedunculate, dispuse câte 1-6 la subsuoara frunzelor. Înfloreşte în mai - octombrie. Fruct capsulă turtită, disciformă.
*Ecologie şi răspândire*: este întâlnită în locuri ruderale, necultivate, marginea drumurilor, pe ogoare, pârloage, grădini de zarzavat, de la câmpie până în zona montană, în toate judeţele ţării. Vegetează bine numai la lumină directă, fără cerinţe deosebite faţă de sol, umiditate, temperatură.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Malvae neglectae*).
*Perioada de recoltare*: mai - august.
*Principii active*: proteine, lipide, celuloză, Na, K, Ca, P, vitamina C, mucilagii, tanoide, fitosteroli.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: tuse, bronşită, laringită, traheită, boli ale rinichilor şi căilor urinare (nefrite, pielite, uretrite, cistite); ***uz extern***: abcese dentare, amigdalite, hemoroizi, furunculoză.

## NAP (*Brassica napus* L. var. *napobrassica*) - Fam. *Cruciferae*

*Alte denumiri populare*: brojbe, ciuş, colză, curechi chinezesc, curechi de câmp, hardal, napi cureceşti, napi de mirişte, napi de vară, napi sălbatici, pere de pământ, rapiţă, rapiţa colţa, rapiţă de câmp, rapiţă măruntă, rapiţă sălbatică, ripac, turnep, tuş.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee, bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, îngroşată sub formă de nap, cărnoasă. Tulpina înaltă de 50-100 cm, ramificată. Frunze bazale şi tulpinale inferioare lirat-penat-partite, peţiolate, cele mijlocii şi superioare

Scanned with OKEN Scanner

nedivizate, ovat-lanceolate sau lanceolate, sesile. Flori galbene, grupate în racem alungit. Înfloreşte în aprilie - august. Fruct silicvă, puţin turtită.
*Ecologie şi răspândire:* plantă cultivată pe suprafeţe mici în judeţele Braşov, Maramureş, sau subspontan la marginea locurilor cultivate.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcina.
*Perioada de recoltare:* mai - iunie.
*Principii active*: proteine, lipide, celuloză, Na, K, Ca, P, Fe, vitaminele A, B, C.
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** cistită, litiază urică, gută, bronşită, tuse, angină pectorală, enterite; ***uz extern*:** abcese, furunculoze, degerături, gută.

## NĂPRAZNIC (*Geranium robertianum* L.) - Fam. *Geraniaceae*

*Alte denumiri populare*: bănat, buruiene de roşeaţă, buruiană de săgetură, ciocul-berzei, iarba-pârciului, iarba-sângelui, iarbă de pârci, închegătoare, priboi, sovârf, ursan.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee, anuală sau bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, iar aerian o tulpină cilindrică, fragedă, îngroşată la noduri, cu peri, înaltă de 25-70 cm. Frunze de 3-5 segmente dublu-penat-sectate, păroase pe ambele feţe, peţiolate, opuse, roşietice. Flori roz cu nuanţe violacee, dispuse câte două pe un singur peduncul prevăzut cu peri glandulari lungi. Înfloreşte în mai - septembrie. Fruct capsulă cu un cioc.
*Ecologie şi răspândire*: plantă caracteristică pădurilor de fag şi molid, între 600-1300 m, rar în cele de stejar, pe soluri cu multă materie organică nedescompusă, umede şi numai la umbră.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Geranii robertiani*).
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: incomplet studiate.

*NĂPRAZNIC*

***Boli în care este utilizată - uz intern*:** tuse, febră, diaree, tuberculoză, diuretic; ***uz extern*:** răni, eczeme.

## NĂSTUREL (*Nasturtium officinale*) - - Fam. *Cruciferae* (*Brassicaceae*)

*Alte denumiri populare*: aişir, bobâlnic, boborni, brâncuţă voinicească, hrăniţă, iarba-voinicului, măcriş, măcriş de baltă, năsturea, pribolnic, voinicică.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom orizontal târâtor, din care pornesc rădăcini firoase. Tulpină ascendentă, uşor comprimată, moale, înaltă de 25-90 cm. Frunze imparipenat-compuse, cele inferioare lung peţiolate, cu 3-5 foliole, din care foliola terminală este cea mai mare; cele superioare scurt-peţiolate. Flori albe, grupate în racem. Înfloreşte în mai - iulie. Fruct silicvă.

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită pe lângă izvoare, pârâuri, în locuri cu exces de umiditate, mlăştinoase, malul bălţilor.

NĂSTUREL

*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Nasturtii*) (se folosesc proaspete).
*Perioada de recoltare*: mai - iulie.
*Principii active*: protide, hidraţi de carbon, săruri minerale cu: Fe, Mg, P, I, Ca, Ar, Cu, Zn, S, vitaminele A, C, B, E.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: scorbut, dischinezie biliară, stimularea funcţiei sexuale, tratatrea cancerului, diabet zaharat, constipaţie, bronşite, erupţii tegumentare, boli renale, helmintiaze; ***uz extern***: arsuri, ulceraţii ale pieli, căderea părului.

## NĂUT (*Cicer arietinum* L.) - - Fam. *Leguminoase* (*Fabaceae*)

*Alte denumiri populare*: bob năut, dungăţea, năhut, nohot, ţeaţire.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă profundă, din care se desprind numeroase rădăcini secundare. Tulpina erectă, ramificată, înaltă de 30-60 cm, acoperită cu numeroşi perişori. Frunze imparipenat-compuse, cu 3-8 perechi de foliole, eliptice, mici, dinţate pe margini, acoperite cu perişori secretori. Flori solitare purpurii, roz-purpurii, albastre-violet, galbene, verzui, albe. Înfloreşte în iunie - iulie, cu o durată de 2-3 săptămâni. Fruct păstaie scurtă, ovată, galbenă-deschis, cu 1-3 seminţe albicioase, gălbui, roz, roşcate, brune sau negre.

NĂUT

*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată pe suprafeţe mici în Transilvania şi nordul Moldovei. Suportă bine căldurile mari, nu suportă excesul de umiditate, preferă soluri mijlocii spre uşoare.
*Organul vegetal utilizat*: seminţele.
*Perioada de recoltare*: august - septembrie.
*Principii active*: proteine, amidon, lipide, zaharuri, săruri minerale de K, Mg, Na, Si, Fe, vitaminele B, C.

Scanned with OKEN Scanner

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** boli ale aparatului urinar, stări congestive ale ficatului, helmintiaze; ***uz extern:*** pleurezii, nevralgii, răceli.

## NĂVALNIC (*Phyllitis scolopendrium*) - Fam. *Aspleniaceae*

*Alte denumiri populare*: ferigă, iarbă de urechi, limar, limba-boului, limba- cerbului, limba-oii, limba-vacii, limba vecină, limbariță, odolan, pdbal, razele-soarelui, spatele-dracului.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol numeroase rădăcini adventive subțiri ce pornesc dintr-un rizom drept. Frunze întregi, lanceolate, lungi de 20-60 cm, dispuse în tufă. Pe dos poartă spori lineari paraleli. Maturizarea sporilor are loc în iulie - octombrie.

NĂVALNIC

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în locuri umbrite din regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: rizom şi frunze.
*Perioada de recoltare*: iulie - octombrie.
*Principii active*: incomplet studiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** tuse, febră, diaree, tuberculoză, diuretic; ***uz extern:*** răni, eczeme.

**NEFRITĂ** - inflamația rinichiului cu lezarea de cele mai multe ori a glomerulului (glomerulo-nefrită), dar şi a tubului urinifer (tubulo-nefrită). De cele mai multe ori nefrita este expresia unui proces infecțios produs de streptococi, ca urmare a unei angine streptococice sau după scarlatină, având un caracter difuz.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, bănuțeiul, busuiocul, cerențelul, cicoarea, cireşul, coacăzul negru, coada-calului, coada-şoricelului, fasolea, feniculul, ienupărul, jaleşul, levănțica, măceşul, măcrişul-iepurelui, mături, mesteacănul, merişorul, muşețelul, nalba mare, nucul, obligeana, pătrunjelul, pinul, plopul negru porumbul, porumbarul, rozmarinul, splinuța, sunătoarea, traista-ciobanului, teiul, troscotul, urzica moartă albă, ventrilica.

REȚETE - UZ INTERN

*Anghinarea* - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.
*Cerențelul* - decoct din 2 lingurițe cu pulbere de rizom şi rădăcină la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 25-30 minute şi apoi se strecoară. Se bea dimineața pe stomacul gol.
*Coacăzul negru* - infuzie dintr-o linguriță de fructe uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi înaintea meselor principale.
*Cireşul* - infuzie dintr-o lingură cu fructe, uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Coada-calului* - decoct din 4-5 linguriţe plantă mărunţită la 1,5 l apă rece. Se bea în cursul unei zile ca lichid de întreţinere.
*Ienupărul* - decoct diluat din 10-20 fructe la 1 litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Măceşul* - decoct din 2 linguri de măceşe zdrobite la 500 ml apă rece. Se fierb 10 minute şi apoi se strecoară. Cantitatea se bea într-o zi în două reprize.
*Mesteacănul* - infuzie din 2-3 linguri de frunze uscate şi mărunţite, la o cană cu apă clocotită (250 ml). În timpul răcirii se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se lasă în repaus 6 ore. Se bea în cursul unei zile.
*Nalba mare* - infuzie dintr-o linguriţă de flori şi frunze mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Nucul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Porumbul* - infuzie din 2 linguri de mătase de porumb, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Măcrişul-iepurelui* - infuzie dintr-o linguriţă cu frunze proaspete la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 ceşti pe zi.
*Teiul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*Feniculul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă clocotită. Se lasă 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se fac gargarisme zilnice.
*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se fac 2-3 gargare pe zi.
*Levănţica* - flori (50 g), *cimbrişor* - plantă (50 g) - infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se foloseşte ca gargară.
*Muşeţelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac gargarisme de 2-3 ori pe zi.
*Teiul* - infuzie din 4 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se adaugă o jumătate linguriţă de acid boric. Se fac gargarisme zilnice.
*Coada-calului* - băi la şezut cu infuzie din 2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml).

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Mesteacăn* - frunze (30 g), *coada-calului* - planta (20 g), *splinuţă* - planta (20 g), *busuioc* - planta (10 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.
**2.** *Porumb* - mătase (30 g), *măcrişul-iepurelui* - frunze (20 g), *urzica moartă albă* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
**3.** *Busuioc* - planta (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *sunătoare* - plantă (20 g), *cicoare* - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.
**4.** *Mesteacăn* - frunze (30 g), *măceş* - fructe (30 g), *pătrunjel* - seminţe (30 g), *rozmarin* - frunze (30 g), *splinuţă* - planta (30 g), *ventrilică* - planta (30 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 3-4 căni pe zi.
**5.** *Fasole* - teci (20 g), *mesteacăn* - frunze (15 g), *traista-ciobanului* - planta (15 g),

Scanned with OKEN Scanner

*măturI* - planta (15 g), *troscot* - planta (15 g), *coada-calului* - planta (15 g), *busuioc* - planta (15 g), *măceş* - fructe (10 g), *obligeană* - rădăcină (10 g), *coada-şoricelului* - flori (10 g), *pătrunjel* - seminţe (5 g), *porumbar* - flori (5 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

**NEGII** - formaţiuni proeminente de la suprafaţa pielii care provin din cauza unor tulburări în dezvoltarea celulară a acesteia. În general sunt moi la pipăit, de culoare roz-gălbuie sau păroşi ori tari la pipăit, de culoare galben-brun până la negru.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: ceapa, gălbenelele, lămâia, nucul, păpădia, rostopasca, sânzienele albe, usturoiul, volbura.

REŢETE - UZ EXTERN

*Ceapa* - sucul de ceapă se aplică zilnic cu un bandaj steril pe suprafaţa negului. Operaţia se va repeta de câteva ori pe zi.

*Gălbenelele* - sucul din plantă obţinut prin stoarcere se aplică cu un bandaj steril pe suprafaţa negului. Operaţia se va repeta de câteva ori pe zi.

*Lămâia* - o bucată de fruct sau sucul obţinut din stoarcerea lui se aplică de câteva ori pe zi pe suprafaţa negului.

*Nucul* - sucul obţinut din stoarcerea nucilor verzi se va aplica zilnic pe suprafaţa negului de câteva ori pe zi, utilizând un bandaj steril.

*Păpădia* - sucul din plantă rezultat din stoarcerea ei se aplică de câteva ori pe zi pe suprafaţa negului.

*Rostopasca* - sucul galben-portocaliu obţinut din stoarcerea unei plante se aplică de câteva ori pe zi pe suprafaţa negului.

*Sânzienele albe* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese pe suprafaţa negului.

*Usturoiul* - sucul obţinut din stoarcrea bulbililor (căţeilor) se aplică de mai multe ori pe zi pe suprafaţa negului.

*Volbura* - frunzele plantei se aplică pe suprafaţa negilor.

## NEGRILICĂ (*Nigella sativa* L.) - Fam. *Ranunculaceae*

*Alte denumiri populare:* cernuşcă, chimen negru, negruşcă, nigeluţă, piper, piper negru.

*NEGRILICĂ*

*Cum recunoaştem planta ?*

Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă subţire, iar aerian o tulpină cilindrică, păroasă, simplă sau ramificată, înaltă de până la 60 cm. Frunze alterne, de 2-3 ori sectate. Flori albe, solitare, în vârful tulpinii sau ramurilor. Înfloreşte în mai - august. Fruct polifoliculă, cu aspect de capsulă.

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: cultivată şi spontană, prezentă ca buruiană în semănături, în regiunile sudice ale ţării; vegetează bine pe soluri afânate din judeţele Constanţa şi Brăila.
*Organul vegetal utilizat*: seminţele (*Semen Nigellae*).
*Perioada de recoltare*: septembrie - octombrie, când păstaia are culoarea neagră.
*Principii active*: ulei volatil, un compus carbonilat (nigelona), un compus triterpenoidic (hederagenina), substanţe albuminoide.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: astm, bronşită, colici gastrointestinale, combaterea ameţelilor, stimularea poftei de mâncare, stimularea funcţiei sexuale, helmintiaze.

## NEMŢIŞOR DE CÂMP (*Consolida regalis*) - Fam. *Ranunculaceae*

*Alte denumiri populare*: albăstrioare, buruiană de făcut copii, ciocănaşi, ciocul-berzei, ciocul-păsării, ciocul-bobii, ciocul-ciocârliei, cizma-cucului, cârligei, clonţul-nagâţului, clonţul-cocostârcului, coada-rândunicii, cornul-plugului, creasta-cocoşului, cununioare, doselnică mică, dosnică, floare domnească, gheata-cătanei, gâlceavă, mărariul-câmpului, pintenaşi, somnoroasă, surguci, toponinişi, tatnici, tătănească, toporaşi de câmp.
*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, fusiformă. Tulpina ramificată, înaltă de 20-50 cm, păroasă sau aproape glabră. Frunze inferioare de 2-3 ori-fidate; cele superioare simple, asemănătoare cu frunzele de mărar. Flori violet-albastre dispuse într-un racem lax. Înfloreşte în iulie - august. Fructe folicule.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită ca buruiană în culturile de grâu, cartofi, locuri ruderale, în toată ţara, dar mai ales în zona de câmpie şi de deal.
*Organul vegetal utilizat*: florile.
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: delfinină, alcaloizi de tip aconitic (decosina, licoctonina, delsolina, delfelatina).

*NEMŢIŞOR DE CÂMP*

***Boli în care este utilizată - uz intern***: gută, astm bronşic, afecţiuni renale, tensiune, combaterea sterilităţii.

**NEVRALGIE** - sindrom dureros localizat pe traseul unui nerv al cărui nume îl poartă (de exmplu: nevralgie facială, intercostală, trigeminală, pelviană, sciatică etc.).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: bradul, brusturele, busuiocul, cimbrul, ciuboţica-cucului, coada-şoricelului, creţişoara, dediţeiul, feniculul, iedera, ienupărul, isopul, izma, levănţica, muşeţelul, muştarul negru, păducelul, pedicuţa, piciorul-cocoşului, roiniţa, salcia, salcia căprească, silurul, socul, spâzul, sunătoarea, talpa-gâştei, tătăneasa, teiul, trei-fraţi-pătaţi, ulmul, urzica.

Scanned with OKEN Scanner

REȚETE - UZ INTERN

*Dediţelul* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Iedera* - decoct dintr-o lingură de frunze mărunțite la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Muşeţelul* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Socul* - infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau trei căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Talpa-gâştei* - planta (40 g), *busuioc* - planta (10 g), *levănțică* - flori (10 g), *tei* - flori (30 g), *păducel* - flori (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 5 minute la foc domol, apoi se lasă în repaus 10 minute, după care se filtrează. Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** *Silur* - planta (30 g), *creţişoară* - planta (30 g), *salcie* - frunze (20 g), *brusture* - rădăcină (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**3.** *Trei-fraţi-pătaţi* - planta (30 g), *ciubo-ţica-cucului* - flori (30 g), *sunătoare* - planta (10 g), *roiniță* - frunze (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**4.** *Coada-şoricelului* - flori (30 g), *sunătoare* - planta (20 g), *izmă* - frunze (10 g), *ciuboțica-cucului* - flori (10 g), *trei-frați-pătați* - planta (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

*Iedera* - decoct din 100-150 g frunze la 3 litri de apă. Se fierbe bine şi se strecoară. Lichidul se adaugă în apa de baie la temperatura de 37°.

*Ienupărul* - frecții locale cu ulei din fructe, soluție alcoolică 1%. Frecții cu soluție alcoolică (5 ml de ulei la 25 ml de alcool de 95°) la locul dureros.

*Muştarul negru* - băi locale cu 25-30 g făină obținută din semințe. Făina se pune într-un săculeț, peste care se toarnă 2-3 l apă caldă la 25-30°C, care se ține în contact timp de 20-30 minute.

*Piciorul-cocoşului* - sucul proaspăt obținut din plantă se foloseşte sub formă de frecții în zona dureroasă.

*Spânzul* - infuzie dintr-o lingură cu flori şi frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică călduț sub formă de cataplasme în zona dureroasă. Decoct din 50-100 g rizom la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se adaugă în apa de baie.

*Tătăneasa* - infuzie din 4-5 linguri de rădăcină la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică cataplasme în zona dureroasă.

*Ulmul* - decoct din 100-200 g scoarță la 1 litru de apă rece. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se răceşte. Se aplică comprese în zona dureroasă.

*

**1.** Rezultate bune se obțin şi cu următorul amestec de uleiuri: ulei volatil de *brad* (3 g), ulei volatil de *fenicul* (3 g), ulei volatil de *isop* (3 g), ulei volatil de *levănțică* (3 g), ulei volatil de *izmă* (3 g), *glicerină* (5 g), *alcool 95°* (10 g) - amestecul se foloseşte pentru masaje locale în locul dureros.

**2.** *Urzică* - frunze (40 g), *pedicuță* - planta (40 g) - infuzie din acest amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se aplică comprese calde în locul dureros.

**NEVROZE** - complex de tulburări psihice care apar, în special, în urma suprasolicitărilor sistemului nervos. În general,

Scanned with OKEN Scanner

după caracterele tulburărilor, se pot deosebi mai multe tipuri de nevroze:
**a.** *neurastenia* sau *nevroza astenică* ce se caracterizează prin cefalee şi insomnie;
**b.** *psihastenia* sau *nevroza obsesivo-fobică*, în care tulburările de care se plânge bolnavul sunt mai ales fobiile şi-i dau senzaţie de frică, stare de nelinişte;
**c.** *isterică*, ce se caracterizează printr-o complexitate variabilă de tulburări psihice, motorii şi viscero-vegetative.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, busuiocul, castanul porcesc, cătina albă, cimbrişorul, cimbrul, ciuboţica-cucului, coada-calului, coada- şoricelului, creţuşca, dracila, gălbenelele, ghinţura, ghizdeiul, hameiul, iarba -mare, izma, jaleşul, lăcrămioara, lămâia, levănţica, lumânărica, macul, măghiranul, mărarul, nucul, obligeana, păducelul, pinul, porumbarul, roiniţa, rostopasca, rozmarinul, salcia, saschiul, sânzienele galbene, schinduful, socul, sulfina, sunătoarea, şovârvul, talpa-gâştei, teiul, troscotul, ţintaura, urzica moartă, valeriana, vâscul, vimanţul.

REŢETE - UZ INTERN

*Anasonul* - decoct din 3-4 g de fructe la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 5-6 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Castanul porcesc* - decoct din 5 g pulbere de scoarţă la 100 ml apă. Se dă în clocot şi apoi se răceşte. Se iau 15-20 picături timp de 20 zile.

*Cătina albă* - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în timpul unei zile.

*Cimbrişorul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Cimbrul* - infuzie din 3 linguri de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 25-30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Creţuşca* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă până la o linguriţă cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Dracila* - pulbere din scoarţă, care se ia câte un vârf de cuţit înainte de masă.

*Hameiul* - infuzie dintr-o lingură de conuri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Iarba mare* - decoct din 3 linguri de pulbere de rădăcină la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Jaleşul* - vin obţinut din 80 g frunze uscate la un litru de vin bun. Se lasă la macerat 10 zile, agitându-se zilnic sticla şi apoi se strecoară. Se iau 1-3 linguri după mâncare.

*Lăcrămioara* - infuzie din 3-5 g pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea în 4 reprize în cursul unei zile.

*Măghiranul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă mărunţită, peste care se toarnă o ceaşcă cu apă fierbinte. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Mărarul* - decoct dintr-o linguriţă de seminţe la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-20 minute. Se bea o cană seara la culcare.

*Levănţica* - infuzie dintr-o linguriţă cu flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Lumânărica* - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Nucul* - infuzie din 2-3 linguri de pulbere frunze uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 linguri pe zi.
*Obligeana* - infuzie dintr-o lingură de rizom uscat şi mărunțit, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriță cu flori şi frunze mărunțite sau fructe, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.
*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriță cu flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Roinița* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Rostopasca* - infuzie dintr-o jumătate linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-12 ore şi apoi se strecoară. Se ia o lingură la 3 ore.
*Rozmarinul* - infuzie dintr-o linguriță de pulbere frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Saschiul* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea o cană pe zi.
*Sânzienele galbene* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Socul* - infuzie din 2 linguriţe cu flori uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară.Se beau 3 căni pe zi.
*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriță cu flori uscate şi mărunțite sau pulbere de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Şovârvul* - infuzie din 3 linguri de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.
*Talpa-gâştei* - infuzie din 3 linguri cu plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-5 linguri pe zi.
*Teiul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Troscotul* - infuzie din 1-2 linguriţe cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Urzica moartă* - macerarea plantei proaspete, mărunțită în miere de albine. Se iau 2 linguriţe pe zi.
*Vâscul* - macerat la rece din 2 linguriţe de frunze mărunțite la 500 ml apă, timp de 8 ore şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

REȚETE - UZ EXTERN

*Levănțica* - se amestecă 2 linguri de extract de plantă în apa de baie de 37 °. Se stă în baie 20 minute. Se fac 15-20 băi pe serie. Se repetă de 2-3 ori pe an.

Scanned with OKEN Scanner

*Pinul* - 150 g extract de ace la o cadă cu apă, la temperatura de 37°. Durata unei băi este de 15-20 minute. Se fac 15-20 băi, zilnic câte una. Se fac 2-3 cure pe an. *Sulfina* - planta (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *tei* - flori (20 g) - amestecul de plante se pune într-o pungă din tifon, care se înmoaie în 100-150 ml de apă rece, până ce plantele se îmbibă, apoi se face decocție scurtă (5 minute). După 10 minute, decoctul se toamă în apa de baie. Se fac cure de 18-21 băi, câte o baie la 2 zile.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Talpa-gâştei* - planta (50 g), *şovârv* - planta (10 g), *hamei* - conuri (20 g) - infuzie din 1-2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau încet 1-2 căni pe zi îndulcite cu miere, cu o jumătate de oră înainte de culcare.

**2.** *Tei* - flori (20 g), *păducel* - flori cu frunze (20 g), *ghizdei* - flori (20 g), *salcie* - scoarță (10 g), *coada-calului* - planta (15 g), *valeriană* - rădăcină (15 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se continuă fierberea timp de 10 minute la un foc domol. Se îndulceşte cu miere. Se beau 2 căni, seara, la interval de o oră, ultima chiar înainte de culcare.

**3.** *Tei* - flori (20 g), *hamei* - conuri (20 g), *talpa-gâştei* - planta (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *păducel* - fructe (20 g) - infuzie din 1-2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

**4.** *Tei* - flori (20 g), *hamei* - conuri (20 g), *talpa-gâştei* - planta (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *şovârv* - planta (20 g), *mac* - capsule (20 g) - infuzie din 1-2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o cană seara, înainte de culcare.

**5.** *Gălbenele* - flori (10 g), *valeriană* - rădăcină (10 g), *hamei* - conuri (40 g) - infuzie din 2 linguriţe de amestec la 300 ml apă clocotită. Se beau 1-2 ceşti seara.

**6.** *Valeriană* - rădăcină (20 g), *hamei* - conuri (20 g), decoct din 2 linguriţe de amestec la 200 ml apă. Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 ceşti, seara înainte de culcare.

**7.** *Roiniță* - frunze (30 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *sunătoare* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**8.** *Izmă* - frunze (50 g), *păducel* - flori şi frunze (40 g), *hamei* - conuri (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**9.** *Roiniță* - frunze (30 g), *levănțică* - flori (20 g), *lămâie* - frunze (20 g), *ciubotica-cucului* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**10.** *Anason* - fructe (10 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *roiniță* - frunze (20 g), *vâsc* - frunze (20 g), *virnanț* - planta (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute. Se beau 2 căni pe zi.

**11.** *Schinduf* - semințe (10 g), *ghințură* - rădăcină (10 g), *țintaură* - planta (10 g), *garoafă* - flori (10 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se bea o cană pe zi.

**NEVROZĂ CARDIACĂ** - stare care se manifestă printr-o serie de tulburări cardiace, cum sunt durerile precordale, împunsături mici, sufocări, palpitații, ameţeli, transpiraţii, somn neliniştit.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, amica, bradul, cătuşnica, chimenul, coada-racului, coada-şoricelului, izma, levănţica, lăcrămioara, măturile, molidul, murul, păducelul, pinul, roinița, talpa-gâştei, unguraşul, valeriana, vioreaua.

Scanned with OKEN Scanner

REȚETE - UZ INTERN

*Cătușnica* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Lăcrămioara*- infuzie din 3-5 g pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se bea în 4 reprize în cursul unei zile.

*Levănțica* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Măturile* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze cu flori sau fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Talpa-gâștei* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată și mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Unguraşul* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute și apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

*Bradul* - infuzie din 200 g de ace la 1 litru de apă clocotită, care se adaugă în apa de baie.

*Molidul* - infuzie din 100 g ace la 500 g de apă clocotită, care se adaugă în apa de baie.

*Păducelul* - infuzie din 100 g de flori la 500 g de apă clocotită. Se fac băi la mâini și picioare.

*Pinul* - infuzie din 200 g ace la 1 litru de apă clocotită, care se adaugă în apa de baie.

*Viorelele* - infuzie din 20 g flori la 500 g apă clocotită. Se fac băi la mâini și picioare.

CEAIURI COMPLEXE

**1.** *Roiniță* - frunze (60 g), *păducel* - flori, fructe (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** *Izmă* - frunze (60 g), *arnică* - flori (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**3.** *Valeriană* - rădăcină (20 g), *chimen* - fructe (20 g), *păducel* - flori (20 g), *anason* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**4.** *Valeriană* - rădăcină (30 g), *roiniță* - frunze (20 g), *coada-șoricelului* - planta (10 g), *mur* - frunze (10 g), *coada-racului* - planta (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**5.** *Valeriană* - rădăcină (20 g), *roiniță* - frunze (20 g), *lăcrămioară* - flori (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

## NOROCEL (*Sedum telechium*) - - Fam. *Crassulaceae*

*Alte denumiri populare*: crucea-pământului, dragoste, ghețărică, iarbă de urechi, iarbă grasă, iarba-zmeului, iarba-urechii, aloioasă, aloiș, urechelniță, verzișoară.

*Cum recunoaștem planta* ?

Plantă erbacee perenă, spontană și cultivată, care prezintă în sol un rizom napiform, gros. Tulpina simplă sau ramificată, glabră, înaltă până la 70 cm. Frunze albastre-verzui, cărnoase, neregulat-serate, ovale până aproape rotunde, în partea

Scanned with OKEN Scanner

inferioară a tulpinii alterne, iar în cea superioară opuse. Flori alburii-galbene-verzui la formele sălbatice şi albe spre roz, sau purpurii la cele cultivate. Înfloreşte în iulie - octombrie. Fructe folicule polisperme, cu seminţe mici, cafenii.

NOROCEL

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită prin păduri de foioase, tufişuri, grădini.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele.
*Perioada de recoltare*: iulie - octombrie.
*Principii active*: puţin studiate.
***Boli în care este utilizată - uz extern***: paralizie, pareze ale nervilor periferici, răni, arsuri, bătături (clavus).

## NUC (*Juglans regia* L.) - Fam. *Juglandaceae*

*Alte denumiri populare*: nucar, nuc costeliv.

*Cum recunoaştem planta ?*
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotantă puternică. Tulpina până la 30 m înălţime, scoarţa netedă, argintie-cenuşie. Frunze imparipenat-compuse cu 5-11 foliole obovate, mari, asimetrice. Flori unisexuat-monoice, cele mascule în amenţi negricioşi, cele femele terminale, cu stigmate răsfrânte, purpurii. Înfloreşte în mai. Fructe drupe globuloase, mari, cu înveliş cărnos, verde.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnit sporadic prin păduri de amestec din regiunea dealurilor până la 800 m altitudine; frecvent cultivat prin curţi, livezi, vii, grădini, marginea drumurilor, de la câmpie până în regiunea dealurilor. Este pretenţios la căldură şi precipitaţii; vegetează bine pe soluri reavene sau jilave.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Juglandis*), coaja verde a fructelor (*Pericarpium Juglandis*).
*Perioada de recoltare*: mai - iunie (frunzele), august - septembrie (coaja verde a fructelor).
*Principii active*: tanin, acid galic, elagic, inozitol, juglonă, ulei volatil, vitamina C, tirozină, iod.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: diaree, colită, diabet zaharat, rahitism, antisudorific, depurativ, tulburări digestive, hemoragii, litiază renală, incontinenţă urinară, helmintiaze, intoxicaţii cu compuşi de mercur, icter; ***uz extern***: scrofuloză, osteoporoză, tratarea inflamaţiilor din gură şi gât, acnee, leucoree (scurgeri vaginale în candidoze, infecţii streptococice), eczeme, răni, degerături negi, rahitism, căderea masivă a părului, împotriva transpiraţiei picioarelor, erupţii purulente, stomatită ulceroasă, inflamaţia laringelui.

Scanned with OKEN Scanner

**OBEZITATE** - depuneri excesive de grăsimi în organism datorate în special unor tulburări metabolice sau glandulare ori excesului de glucide şi lipide din alimentaţie.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: angelica, cicoarea, coacăzul negru, coada-calului, cruşinul, fasolea, ienupărul, iedera, jaleşul, lămâia, lemnul-câinesc, leuşteanul, mesteacănul, morcovul, osul-iepurelui, păpădia, pătrunjelul, portocala, pelinul, porumbul, rozmarinul, socul, sunătoarea, traista-ciobanului, ţelina, ulmul, urzica, valeriana, ventrilica, vimanţul, vişinul.

REŢETE - UZ INTERN

*Cruşinul* - se ia în fiecare dimineaţă câte un vârf de cuţit de pulbere.

*Coacăzul negru* - infuzie din 2 linguriţe de frunze uscate şi mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Frasinul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Linariţa* - decoct dintr-o lingură de vârfuri înflorite proaspete sau uscate bine mărunţite, la 1 litru de apă. Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în cursul unei zile.

*Osul-iepurelui* - decoct dintr-o lingură de pulbere din rădăcină sau rădăcină bine mărunţită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe la foc moale 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Păpădia* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă (frunze, rizom, rădăcină), uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Porumbul* - infuzie din 2 linguri de mătase peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 3 ore.

*Socul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate şi mărunţite, la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea seara înainte de culcare.

*Vişine* - cură zilnică de 500 g - 1 Kg pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Mesteacăn* - frunze (20 g), *soc* - flori (15 g), *cruşin* - scoarţă (25 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** *Cruşin* - coajă (30 g), *păpădie* - frunze sau planta întreagă (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *porumb* - mătase (10 g), *coada-calului* - planta (10 g), *soc* - flori (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, neîndulcite, între mese, timp de 2-3 luni.

**3.** *Lemnul câinesc* - scoarţă (20 g), *păpădie* - rădăcină şi plantă (20 g), *pătrunjel* - frunze (10 g), *vimanţ* - plantă (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**4.** *Valeriană* - rădăcină (20 g), *fasole* - teci sau păstăi (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *leuştean* - rădăcină (10 g), *ienupăr* - fructe (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**5.** *Pelin* - frunze (40 g), *angelică* - rădăcină (20 g), *cicoare* - rădăcină (20 g), *ienupăr* - fructe (20 g), *jaleş* - frunze (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

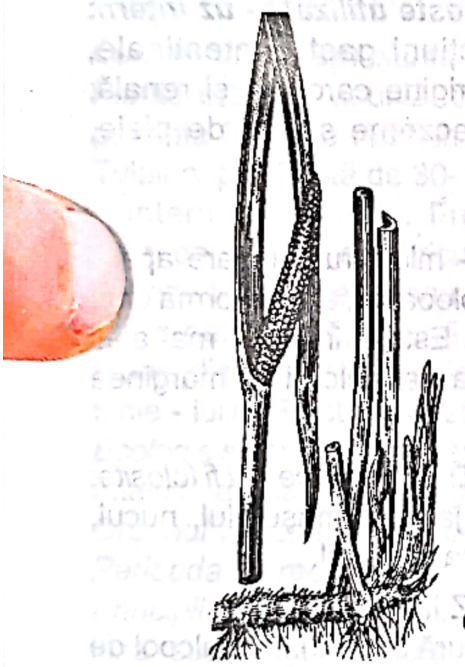
**6.** *Pătrunjel* - plantă şi rădăcină (50 g), *ţelină* - rădăcină (50 g), *ienupăr* - fructe

Scanned with OKEN Scanner

(20 g), *traista-ciobanului* - planta (20 g), *pătrunjel* - seminţe (10 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
**7.** *Soc* - frunze (20 g), *sunătoare* - planta (20 g), *ventrilică* - planta (20 g), *soc* - flori (10 g), *urzică* - frunze (10 g).

## OBLIGEANĂ (*Acorus calamus* L.) - Fam. *Araceae*

*Alte denumiri populare*: buciumaş, calamar, călin, calm, calmenă, colm, crin de apă, paporontec, papură roşie, speribană, spetează, spiribană, tartarachi, trestie mirositoare.



OBLIGEANĂ

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal gros, cărnos, din care pornesc rădăcini adventive groase, ramificate, gălbui. Tulpina cu patru muchii evidente, înaltă de 60-120 cm, poartă o singură frunză, la subsuoara căreia există o inflorescenţă. Frunze pornite din rizom, cu o teacă lungă ce înconjoară baza tulpinii şi limb ca o sabie, lung până la 70 cm, lat de 1-2 cm, pe ambele feţe cu nervura mediană proeminentă. Flori verzui sau verzui spre galben, mici, grupate în număr de câteva sute într-o inflorescenţă cărnoasă, lungă de circa 10 cm. Înfloreşte în mai - iulie. Fructe bace roşietice, alungite.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită la marginea bălţilor şi apelor curgătoare, locuri mlăştinoase, unde nivelul apei nu este mare şi se retrage periodic.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Calami*).
*Perioada de recoltare*: septembrie - octombrie.
*Principii active*: ulei volatil, tanin, acorină, colină, zaharuri, rezine, vitaminele B, C, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: anorexie, colici abdominale, tulburări neurovegetative cu anxietate, enterite, nefrite, stări gripale, gastrite hiperacide, artrită, hipometabolism, hipotonie intestinală, hidropizie, celiachie, împotriva fumatului, cancer pulmonar, cancer intestinal, boli de splină, ficat, pancreas, diaree; ***uz extern***: degerături, circulaţia periferică scăzută la mâini şi picioare.

## OMAG (*Aconitum tauricum* L.) - Fam. *Ranunculaceae*

*Alte denumiri populare*: iarbă rea, iarba-bubii, iarba-coifului, iarba-fierului, iarba-jermilor, năpşor, omac, toaie.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină cărnoasă, îngroşată, conică, napiformă, lungă până la 8 cm, groasă de 2-3 cm. Tulpina groasă, dreaptă, înaltă de 10-60 cm, frunze penate cu diviziuni romboidale, în partea superioară repetat-trifidate, glabre, peţiolate. Flori albastre-violete, dispuse într-un racem

Scanned with OKEN Scanner

dens. Înfloreşte în august - septembrie. Fructul o foliculă.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită prin locuri ierboase şi stâncoase din etajul alpin şi subalpin al Carpaţilor, în general începând cu 1000 m altitudine.

OMAG

*Organul vegetal utilizat*: rădăcinile (*Tubera Aconitii*).
*Perioada de recoltare*: septembrie.
*Principii active*: amidon, zaharuri, substanţe proteice, acid aconitic, malic, tartric, citric, colină, alcaloizi ca: napelină, napelonină, aconină, neolină, aconitină, benzilaconină, neopelină, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: nevralgii, dureri faciale, sciatică, laringite, bronşite, gripă, tuse.

## OREZ (*Oryza sativa* L.) - Fam. *Gramineae* (*Poaceae*)

*Alte denumiri populare*: oriz, peringi, pilou, rişcaş.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee de cultură anuală, care prezintă în sol o rădăcină fasciculată. Tulpina, pai, cilindrică, goală în interior, înaltă de 60-130 cm cu 6-7 internodii striate şi noduri colorate verzui, violaceu, roz. Frunze liniare, cu tecile lungi, acoperite cu peri setiformi. Florile dispuse într-o inflorescenţă numită panicul. Înfloreşte în iulie - august. Fruct cariopsă elipsoidală.
*Ecologie şi răspândire*: planta este cultivată mai ales în apropiere de Bucureşti, în lunca Dâmboviţei. Necesită multă umiditate şi temperatură ridicată.
*Organul vegetal utilizat*: fructul.
*Perioada de recoltare*: septembrie.
*Principii active*: proteine, substanţe extractive neazotate, grăsimi, celuloză, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: diaree, afecţiuni gastro-intestinale, edeme de origine cardiacă şi renală; ***uz extern***: eczeme şi boli de piele, arsuri, răni..

**ORGELET** - mic furuncul care apare la marginea pleoapei, având forma unui bob de orez. Este o infecţie, mai ales stafilococică a glandelor de la marginea pleoapelor.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: gălbenelele, jaleşul, muşeţelul, nucul, pătlagina, salata, socul.

REŢETE - UZ INTERN
*Jaleşul* - tinctură din frunze în alcool de 70 °. Se iau 15 picături de 3 ori pe zi.
*Nucul* - tinctură din frunze proaspete în alcool de 70°. Se iau 15 picături de trei ori pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN
*Gălbenelele* - infuzie dintr-o lingură de plantă mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese în zona orgeletului.
*Muşeţelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică comprese în zona afectată.

Scanned with OKEN Scanner

*Pătlagina* - decoct dintr-o lingură de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se aplică cataplasme călduţe în zona afectată.
*Salata* - cataplasme cu frunze fierte puţin în apă.
*Socul* - decoct dintr-o lingură de flori la o cană cu apă rece (250 ml ). Se fierbe 15 minute. Se aplică sub formă de cataplasme.

## ORZ ( *Hordeum sativum* L.) - Fam. *Gramineae* (*Poaceae*)

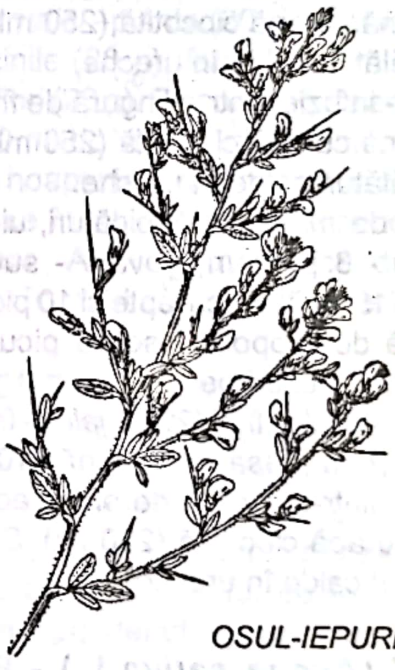
*Alte denumiri populare*: icimie, orz de primăvară, orz de toamnă, orz tund, orz ţepos, orzoaică de primăvară.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală, cultivată, care prezintă în sol o rădăcină fasciculată. Tulpina, pai, înaltă de 30-150 cm, cu 5-7 internodii, netede. Frunze liniare, verzi-pal, glabre, cu auricule foarte mari la baza laminei, albe sau violete, ligula puţin dezvoltată, scurtă, triunchiată. Florile dispuse într-un spic. Înfloreşte în iunie - iulie. Fruct cariopsă.
*Ecologie şi răspândire* : plantă de cultură întâlnită aproape în întrega ţară.
*Organul vegetal utilizat*: fructele.
*Perioada de recoltare*: iulie.
*Principii active*: proteine, grăsimi, celuloză, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: enterocolită, dizenterie, diaree, tuse, boli de rinichi şi vezică, diabet; ***uz extern***: reumatism, furunculoză.

## OSUL-IEPURELUI (*Ononis spinosa*) - Fam. Leguminoasae (*Fabaceae*)

*Alte denumiri populare*: asudul-calului, asudul-capului, bobul-coaşei, caşul-iepurelui, ciocul-cioarei, colţul-iepurelui, dârmotin, lemnie, lingoare, pir, sălăşitoare, sudoarea-calului, sulfină, zilezitoare.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă subarbustivă, perenă, care prezintă în sol un rizom ce se continuă cu o rădăcină flexibilă, cenuşie, lungă de 25-40 cm. Tulpina lemnificată la bază, ramificată, înaltă până la 70 cm, foarte spinoasă. Frunzele superioare simple, cele inferioare trifoliate, cu foliole ovale, dinţate pe margine, glandulos-păroase. Flori papilonate, roz, cu dungi mai închise, dispuse spre vârful tulpinii. Înfloreşte în iunie - iulie. Fruct păstaie păroasă.



*OSUL-IEPURELUI*

*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită prin păşuni şi fâneţe aride, pe soluri nisipoase din Transilvania, zona colinară a Olteniei şi Moldovei.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcinile (*Radix Ononidis*).
*Perioada de recoltare*: martie - aprilie.
*Principii active*: onopsină, ononină, onocerină, trifolirizină, fitoglutină, acid

Scanned with OKEN Scanner

gliceric, tanin, ulei volatil, ulei gras, zaharuri, acid citric, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** edeme circulatorii, litiază renală (calculoză), gută, hidropizie, cistite, uremie, obezitate, ascită, retenție urinară, stări alergice, diureză.

**OTITĂ** - inflamație acută sau cronică a casei timpanului.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cimbrul, gălbenelele, jaleşul, muşețelul, şovârvul, urzica, tătăneasa, trifoiul roşu.

REȚETE - UZ EXTERN
*Muşețelul* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături calde în ureche.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături calde în ureche.
1. Ulei de *muşețel* - 3 picături, ulei de *cimbru* - 3 picături, *şovârv* - suc din plantă (15 picături) cu lapte şi 10 picături tinctură de propolis - se va picura în ureche de trei ori pe zi.
2. *Gălbenelele* - flori (20 g), *jaleş* - frunze (20 g), *tătănească* - rădăcină (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături calde în ureche.

## OVĂZ (*Avena sativa* L.) - Fam. *Gramineae* (*Poaceae*)

*Alte denumiri populare*: ovăz alb, ovăz negru, ovăzcior, ovâscomiez, zob.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă de cultură anuală de primăvară şi de toamnă, care prezintă în sol o rădăcină fasciculată, profundă. Tulpină netedă, cu 5-7 internodii goale în interior, la bază tufos-ramificată, înaltă de 60-150 cm. Frunze plane, cu limbul uşor răsucit de la dreapta spre stânga. Florile grupate într-o inflorescență de tip spic. Înfloreşte în iunie - august. Fructe cariopse acoperite cu palei adevărate.
*Ecologie şi răspândire*: cereală cultivată în toate zonele țării, ca plantă de nutreț, îndeosebi în regiunile colinare şi de munte.
*Organul vegetal utilizat*: semințele.
*Perioada de recoltare*: august.
*Principii active*: proteine, lipide, vitaminele A, B, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** cancer, nisip la rinichi, pietre la vezică, tonic general, tuse, astm bronşic, astenie, insomnie; ***uz extern:*** dureri intercostale, reumatism, spondiloză anchilozantă, artroza şoldului.

**OXIURAZĂ** - boală parazitară intestinală provocată de viermi numiți oxiuri. Se întâlneşte, mai ales la copii. Se manifestă prin dureri abdominale, mâncărimi anale, greață, diaree.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, cruşinul, pelinul, piersicul, săpunărița, usturoiul.

REȚETE - UZ INTERN
*Afinul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi. Macerat de fructe - o cană pe zi.
*Cruşinul* - decoct dintr-o linguriță cu pulbere de scoarță de cruşin la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se amestecă cu infuzie de *pelin*. Se bea câte o cană pe zi.
*Pelinul* - pulbere de plantă 2 g şi miere de albine. Se ia dimineața pe stomacul gol.

Scanned with OKEN Scanner

Se mănâncă pe stomacul gol 500 g afine sau fragi şi după 6 ore nu se mai mănâncă nimic. Se repetă cinci zile consecutiv. În acest timp nu se vor consuma carne, tot ce este cu zahăr, produse făinoase.

REŢETE - UZ EXTERN

*Pelinul* - infuzie dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi la şezut.

*Săpunăriţa* - infuzie dintr-o lingură de rădăcină mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi la şezut.

*Usturoiul* - infuzie dintr-o linguriţă de căţei zdrobiţi la 300 ml apă clocotită. Se lasă 15 minute şi apoi se fac băi la şezut.

**PANARIŢIU** - infecţie localizată la degete. Se datoreşte unui streptococ sau stafilococ pătruns printr-o zgârietură sau tăietură, uneori aproape invizibilă.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, bradul, cimbrul, coada-calului, feriga, inul, levănţica, lumânărica, macul, muşeţelul, nalba mare, obligeana, pătrunjelul, sclipeţii, socul, stejarul, traista-ciobanului, usturoiul.

REŢETE - UZ EXTERN

*Arnica* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi la degete.

*Muşeţelul* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale. Băile trebuie să fie fierbinţi şi să dureze o jumătate de oră. După baie se aplică un bandaj sub care se pune o alifie pentru abcese.

*Inul* - comprese din terci de seminţe, după care se fac spălături cu ceai de muşeţel.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Coada-calului* - planta (20 g), *traista-ciobanului* - planta (20 g), *usturoi* - căţei pisaţi (20 g), *mac* - capsule (20 g), *brad* - ace (20 g), *cimbru* - planta (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la 300 ml apă rece. Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară şi se aplică sub formă de comprese pe degete.

**2.** *Lumânărică* - planta (20 g), *sclipeţi* - planta (20 g), *ceapă* - felii (20 g) - fierte în 300 ml de lapte la care apoi se adaugă şi un gălbenuş de ou. Se aplică sub formă de cataplasme.

**3.** *Arnică* - flori (30 g), *muşeţel* - flori (30 g), *stejar* - scoarţă (20 g), *obligeană* - rizom (20 g), *levănţică* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac 2-3 băi pe zi.

**4.** *Pătrunjel* - planta (20 g), *nalbă mare* - rădăcinile (20 g), *ferigă* - rizom (20 g), *soc* - flori (20 g). Se pun 15 g de amestec în 500 ml de vin alb şi se lasă să stea peste noapte la rece, iar a doua zi cantitatea se încălzeşte până la punctul de fierbere. Apoi se introduce degetul bolnav în vinul călduţ cu plante.

**PANCREATITĂ** - boală a pancreasului caracterizată printr-un proces inflamator cu modificări degenerative. Se manifestă prin tulburări digestive ca: diaree, anorexie, greţuri, dureri în partea superioară a abdomenului cu iradieri în stânga, apoi denutriţie, rar icter.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, arnica, chimenul, cicoarea, ghinţura, izma, lichenul de piatră, muşeţelul, nalba, păpădia, pelinul, reventul, traista-ciobanului, troscotul, turiţa mare, valeriana, vâscul, viorelele.

REŢETE - UZ INTERN

*Anasonul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe uscate şi pisate la 300 ml apă clocotită. După 20 minute se strecoară şi

Scanned with OKEN Scanner

se bea fracționat în trei reprize, înaintea meselor principale.
*Lichenul de piatră* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fierbe 5 minute şi se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau 3 căni pe zi, reci.
*Nalba* - macerat la rece dintr-o lingură de rădăcini la 300 ml apă. Se bea o cană pe zi călduță, în mai multe reprize.
*Vâscul* - macerat la rece dintr-o lingură de frunze la 300 ml de apă. Se bea o cană pe zi în mai multe reprize.

**CEAIURI COMPLEXE**

1. *Amică* - flori (20 g), *păpădie* - rădăcină (20 g), *izmă* - frunze (20 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *muşeţel* - flori (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
2. *Izmă* - frunze (30 g), *valeriană* - rădăcină (20 g), *revent* - rădăcini (10 g), *pelin* - frunze (10 g), *chimen* - fructe (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.
3. *Cicoare* - rădăcină (30 g), *muşeţel* - flori (30 g), *viorele* - rădăcină (30 g), *ghinţură* - rădăcină (20 g), *traista-ciobanului* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
4. *Troscot* - planta (20 g), *viorele* - rădăcină (20 g), *traista-ciobanului* - planta (20 g), *turiţa mare* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN
*Coada-calului* - cataplasme în zona abdomenului.

**PARACHERNIȚĂ (*Parietaria officinalis* L.) - Fam. *Urticaceae***
*Alte denumiri populare*: grâul-potârnichii, matrice, pir, politriche, urzică moartă.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom neted, fibros, alungit. Tulpina neramificată, scurt-păroasă, înaltă până la 100 cm. Frunze ovate, ovat-lanceolate sau lanceolate, des-păroase pe fața inferioară. Flori dispuse în inflorescențe. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fruct nuculă ovală.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin tufişuri umede, margini de pădure, grohotişuri, pe lângă ziduri, prin grădinile de zarzavat, vii, din regiunea dealurilor până în etajul montan.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei.
*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.
*Principii active*: puțin studiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** tuse, răguşeală, reumatism, afecțiuni renale, hemoroizi; ***uz extern*:** hemoroizi, fisuri anale.

**PARADONTOZĂ** - boală care afectează mucoasa gingivală şi țesuturile de susținere ale dintelui. Dinții se dezgolesc de învelişul gingival şi devin mai sensibili la rece, cald, dulce; boala netratată conduce la pierderea dinților.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-calului, jaleşul, lingurea, muşeţelul, porumbul, sclipeții, scaiul vânăt, turiţa mare.
REȚETE - UZ EXTERN
*Coada-calului* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se va clăti gura de 3 ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se va clăti gura de 3 ori pe zi.
*Muşeţelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se va clăti gura de trei ori pe zi.
*Porumbul* - infuzie dintr-o lingură de mătase la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se vor face spălături bucale de trei ori pe zi.
*Scaiul vânăt* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături bucale.

**CEAI COMPLEX**
*Coada-calului* - planta (20 g), *turiţa mare* - planta (20 g), *sclipeţi* - rizomul (20 g), *lingurea* - planta (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se fac spălături bucale.

**PARKINSON** - boală datorată lipsei sau diminuării unei substanţe numită dopamină, produsă în zona corpilor striaţi aflaţi în creier şi care influenţează controlarea mişcărilor involuntare şi tonusului muscular, fiind un fel de neurotransmiţătoare a informaţiilor.

PLANTE MEDICINALE *ce pot fi folosite*: coada-şoricelului, gălbenelele, măcrişul-iepurelui.

REŢETE - UZ INTERN
*Coada-şoricelului* - flori (30 g), *măcrişul-iepurelui* - sucul proaspăt (2 picături) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau zilnic 4-5 căni.

REŢETE - UZ EXTERN
*Gălbenelele* - alifie obţinută din unt sau grăsime şi suc din plantă. Se amestecă cu tinctură de *coada-şoricelului* şi se fac masaje zilnice în zona coloanei vertebrale.

**PĂDUCEL (*Crataegus monogyna*) - Fam. *Rosaceae***
*Alte denumiri populare*: gherghin, măceş, mălai moale, mălaiul cucului, mălai nesărat, mălăet, mărăcin.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina mult ramificată, înaltă până la 8-10 m. Lemn albicios-roşiatic, tare, greu, noduros. Lujerii brun-verzui, lucitori, cu spini aşezaţi alături de muguri. Frunze rombic-ovate, cu 3-7 perechi de lobi seraţi pe margine, pe faţa inferioară cu smocuri de peri la subsuoara nervurilor. Flori mari albe, dispuse în corimb. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructe poame, ovoide sau sferice, roşii-cărnoase, cu gust dulceag.

*PĂDUCEL*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit în lizierele pădurilor, formând tufărişuri, în zona de stepă, deal şi munte unde pe versanţii însoriţi urcă până la altitudinea de 1400 m. Este puţin pretenţios faţă de sol.

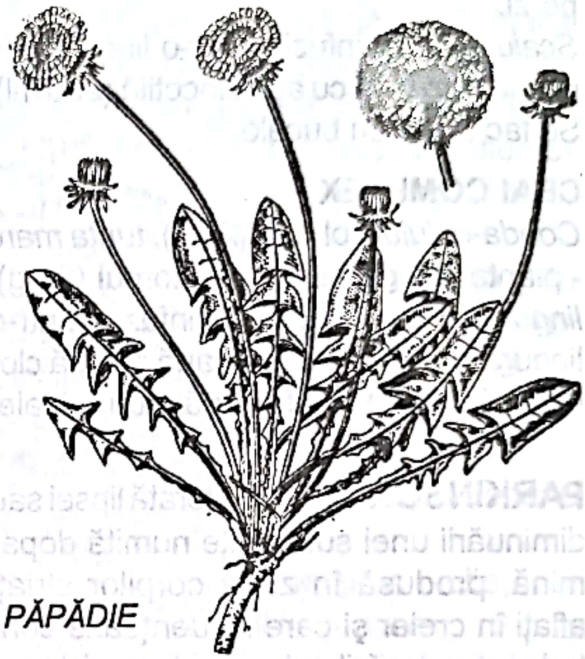
Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Crataegi*), frunzele (*Folium Crataegi*), fructele (*Fructus Crataegi*).
*Perioada de recoltare*: aprilie - mai (florile cu frunzele ),aprilie - august (frunzele), septembrie - octombrie (fructele).
*Principii active*: acid crategic, ursolic, oleanolic, derivați flavonici (cvercetol, vitexozid, hiperozid), acid clorogenic, cafeic, amigdalină, colină, sorbitol, trimetilamină, amilamină, steroli, aldehidă anisică, taninuri de natură catehică, vitamina C, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecțiuni cardiace cu substrat nervos, hipertensiune arterială, tulburări de menopauză, angină pectorală, insomnii, aritmie, afecțiuni aortice, stări de iritabilitate la femei, cardiopatie ischemică, aritmii cardiace; ***uz extern***: bătături la picioare (clavus).

## PĂPĂDIE (*Taraxacum officinale*) - - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: buhă, cicoare, crestățea, floarea-broaștei, floarea- găinii, floare-mălaiului, floarea-sorului, floarea-turcului, flori galbene, gălbinele grase, guşa-găinii, lăptucă, lilicea, ochiul-boului, ouăle-găinilor, pana -vâzgoiului, papa-găinii, pui de gâscă, turci.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom gros, vertical, ramificat, lung de 1-2 cm, continuat cu o rădăcină pivotantă lungă de 15 cm, din care se desprind puține rădăcini secundare. Tulpina aeriană cilindrică, goală în interior, nefoliată, terminată cu o inflorescență. Frunze lanceolate, atenuate în pețiol, cu marginea inegal scobită, rezultând lobi triunghiulari acuți sau obtuzi, cu lobul terminal mult mai mare. Flori galbene, mari, ligulate, grupate câte 100-200 într-un calatidiu care se deschide dimineața şi se închide seara. Înfloreşte în aprilie - septembrie. Fructe achene globuloase, fin-brăzdate, cu papus alb în formă de umbelă (PL. V).


PĂPĂDIE

*Ecologie şi răspândire*: comună în întreaga țară, întâlnită în locuri însorite sau semiumbrite, în păşuni, fânețe, poieni, locuri necultivate, în culturi, la marginea drumurilor, de la câmpie până în zona subalpină.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcina (*Radix Taraxaci*), frunzele (*Folium Taraxaci*), planta în întregime (*Herba Taraxaci cum radicibus*).
*Perioada de recoltare*: martie-noiembrie (rădăcina), mai-august (frunzele), aprilie - septembrie (planta în întregime).
*Principii active*: acidul oleic, palmitic, stearic, tartric, ulei volatil, colină, glucoză, polioze, substanțe proteice, substanțe antibiotice, alcooli triterpenici (arnidiol, faradiol), carotenoide, xantofile, vitaminele A, B, C, D, săruri de N, Ca, P etc.

Scanned with OKEN Scanner

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** afecțiuni vasculare, anorexie, dischinezie biliară, afecțiuni ale aparatului urinar, gută, hepatită cronică, tulburări digestive, ulcer varicos, colecistită, eczeme, insuficiență hepatică, calculi biliari, tulburări de metabolism, afecțiuni splenice, artrită, reumatism, inflamația ganglionilor, depurativ, sudorific, diuretic; ***uz extern:*** tratarea tenului iritat și înroșit, infecții ale ochilor.

## PĂPĂLĂU (*Physalis alkekengi* L.) - Fam. *Solanaceae*

*Alte denumiri populare*: babuschii, bubuckie, băşicuță de răşeață, beşică, boborea, bobosilii, buruiană de bubă, ceraşa-evreului, creşie beşicată, cucurbețică, dălac, fusui sălbatic, gherghinar, gogoşe, iarba-bubei, măsălare, paplă, pupele de pădure, putiroasă.

*PĂPĂLĂU*

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, repent, subțire, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpina, muchiată, înaltă de 25-60 cm, simplă sau ramificată. Frunze lung-pețiolate ovate sau alungit-ovate, fin-păroase, cu marginea întreagă. Flori mari, alburii-murdar sau albe-verzui. Înfloreşte în iunie - august. Fructe umflate care la maturitate au o culoare roşu-aprins.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită prin tufărişuri, margini de pădure, zăvoaie, pe locuri mai ales calcaroase, de la câmpie până în regiunea dealurilor.
*Organul vegetal utilizat*: fructele (*Fructus Alkekengi*).
*Perioada de recoltare*: septembrie.
*Principii active*: acid citric, substanțe amare (fisalina), mucilagii, zaharuri, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** litiază renală (calculoză), litiază biliară, gută, reumatism, colici, diuretic, laxativ, febrifug, ascită; ***uz extern:*** eczeme, erupții tegumentare, furunculoză.

## PĂR (*Pyrus sativa*) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: nu are.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore cultivat care prezintă în sol o rădăcină puternică până la 4-5 m adâncime. Tulpina dreaptă, înaltă de 20-30 m, scoarță cu ritidom cenuşiu-brun. Frunze ovate până la subrotunde, pe față lucioase, cu margini dințate sau întregi. Flori albe, roz, grupate. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructe poame mari, cu pulpă fină, zemoasă, dulce.
*Ecologie şi răspândire*: arbore cultivat mai ales în județele Argeş, Dâmbovița, Suceava, Botoşani.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: frunzele, fructele.
*Perioada de recoltare*: iunie - septembrie.
*Principii active*: zaharuri, substanţe pectice, protide, celuloză, vitaminele B, PP, săruri minerale de Ca, Na, K, Fe,P.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecţiuni urinare, litiază urică, reumatism, gută, artritism, diabet, cistite, prostatită, hemoroizi, calculi renali.

## PĂTLAGINĂ ( *Plantago media* L.) - Fam. *Plantaginaceae*

*Alte denumiri populare*: iarba de cale, limba-mânzului, limba-oii, minciună, patlanjer.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom pivotant din care pornesc numeroase rădăcini. Frunze eliptice, cu nervuri laterale puţin arcuite şi reunite la vârf, dispuse în rozetă. Tulpina lungă de 10-50 cm, spre vârf alipit-păroasă. Flori albe, cu petale unite violete, grupate într-un spic cilindric, lung de 2-6 cm. Înfloreşte în mai- septembrie. Fruct capsulă.
*Ecologie şi răspândire*: comună în toată ţara prin pajişti uscate, locuri ierboase, culturi, de la câmpie până la munte.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Plantaginis*).
*Perioada de recoltare*: mai - octombrie.
*Principii active*: aucubozide (aucubină, rinantină), xiloză, acid poliuronic, pentezani, amidon, pectină, tanin, glicozide, saponine, ulei volatil, rezine, substanţe proteice, carotenoide, filochinonă, vitaminele A, C, K, săruri minerale cu Ca, P, Mg, Fe, Mg, Zn,Cu.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: ateroscleroză, hemoragii, hipertensiune arterială, diaree, gastrite hiperacide, ulcer gastric, tuse, bronşită, astm bronşic; ***uz extern***: ulcer varicos, stomatite, laringite, traheite, răni purulente, ulceraţii, silicoză, emfizem pulmonar.

## PĂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ (*Plantago lanceolata* L.) - Fam. *Plantaginaceae*

*Alte denumiri populare*: căruţele, coada-şoricelului de căruţă, iarba-tăieturii, limba-oii, limba-bălţilor, limba-broaştei, limba-şarpelui, limbariţă, minciună, protagină.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbace perenă, spontană şi cultivată, care prezintă în sol un rizom gros şi scurt, din care pornesc numeroase rădăcini fasciculate. Tulpina nefoliată, înaltă între 5-50 cm. Frunze lanceolate, până la linear-lanceolate, uşor-îngustate în peţiol, cu 3-7 nervuri, mai mult sau mai puţin păroase. Flori foarte mici, gălbui-brune, grupate într-un spic ovoidal sau scurt-cilindric. Înfloreşte în mai - septembrie. Fruct capsulă ovoidală.
*Ecologie şi răspândire*: comună în toată ţara prin păşuni aride, fâneţe, la marginea drumurilor, de la câmpie până în zona montană. Are nevoie de umiditate.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Plantaginis*).
*Perioada de recoltare*: mai-septembrie.
*Principii active*: aucubozide (aucubină, rinantină), pectine, acizii ferulic, siringic, vanilic, hidroxibenzoic, cumaric, gentisic, clorogenic, neoclorogenic, cafeic, ursolic, vitaminele A, C, K, mici cantităţi de amidon, mucilagii, săruri minerale cu K, Ca, P, Mg, Na, Fe, Mn, Zn, Cu, Al.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: ateroscleroză, hemoragii, hipertensiune arterială, diaree, gastrite hiperacide, ulcer gastric, tuse, bronşită, astm bronşic, tuberculoză pulmonară; ***uz extern***: afecţiuni vasculare, stomatite, laringite, traheite, răni purulente, ulceraţii, conjun-

Scanned with OKEN Scanner

ctivită, blefarită, cancer, înțepături de viespi, albine, muşcături de câine, de şerpi.

## PĂTLAGINĂ MARE (*Plantago major* L.) - Fam. *Plantaginaceae*

*Alte denumiri populare*: batlagină, iarbă de cale, iarbă grasă de grădină, iarba-bubei, iarbă mare, limba-boului, limba-oii, mama-ploaie, minciună, mama -pădurii, palagină.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, gros, din care pornesc numeroase rădăcini fasciculate. Tulpina cilindrică, netedă, înaltă de 10-40 cm. Frunze lat-ovate, glabre, cu 3-7 nervuri, brusc-atenuate în peţiol, dispuse în rozetă. Flori galbene-albicioase, grupate într-un spic cilindric lung. Înfloreşte în iulie - octombrie. Fruct capsulă ovoidală. Seminţe brun-închis.

*PĂTLAGINĂ MARE*

*Ecologie şi răspândire*: comună în toată ţara, întâlnită la marginea drumurilor, locuri cultivate şi necultivate, păşuni umede, fâneţe, locuri bătătorite, nisipoase, de la câmpie până în zona subalpină.

*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Plantaginis*).

*Perioada de recoltare*: iulie - octombrie.

*Principii active*: aucubină, pectine care prin hidroliză se desfac în acid galacturonic, galactoză, arabinoză, ramnoză, glucide solubile ca: glucoză, fructoză, xiloză, zaharoză, rafinoză stahioză, numeroşi acizi organici ca: ferulic, sirirgic, vanilic, cumaric, clorogenic, cafeic, cinamic, salicilic, luteolină, apigeină, nepetină, hispidulină, taninuri, saponine, aminoacizi aromatici, urme de alcaloizi, vitaminele A, C, K, urme de răşină, ulei gras, săruri minerale de Ca, K, Na, P, Fe.

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** ateroscleroză, hemoragii, hipertensiune arterială, arterită, diaree, gastrite hiperacide, ulcer gastric, tuse, bronşită, astm bronşic, ulcer gastroduodenal, hipercolesterolemie; ***uz extern:*** ulcer varicos, stomatite, laringite, traheite, răni purulente, ulceraţii, iritaţii ale pielii, combaterea înţepăturilor de viespi, albine, ţânţari.

## PĂTLĂGELE ROŞII (*Lycopersicum esculentum* L.) - Fam. *Solanaceae*

*Alte denumiri populare*: bărediu, bărădici, domade, gogonele, gălăţană, mihlele, nătlăgele, paradaice, patage roşii, părădaişi, pătlăgele de Paradis, pătlăgele galbene, porobici, tomate.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, ramificată. Tulpina înaltă, în funcţie de varietate. Flori galbene dispuse în racem cu aspect de ciorchine. Înfloreşte în iulie - august. Fruct bacă cărnoasă, de diferite forme şi culori.

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: plantă legumicolă, cunoscută şi sub numele de tomate. Are nevoie de umiditate şi căldură.
*Organul vegetal utilizat*: fructele.
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: protide, lipide, hidraţi de carbon, Ca, P, Fe, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, $B_6$, C, E şi K, niacină, microelemente: Mg, Zn, Cu, Ni, Co, B, I, acizi organici (citric, malic, pectic).
***Boli în care este utilizată - uz intern***: insuficienţă cardiacă cu edeme, uremie, ateroscleroză, hiperaciditate gastrică, atonie gastrică, stimularea secreţiei gastrice, pancreatită, constipaţie, boli hepatice, obezitate; ***uz extern***: curăţirea tenurilor grase, îngrijirea mâinilor.

## PĂTRUNJEL (*Petroselinum hortense*) - Fam. *Umbeliferae* (*Apiaceae*)

*Alte denumiri populare*: găgăuţ, macdeadon, mirodea, pătlăgele, petrinjel de casă.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee bienală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, conică sau alungită, alb-cenuşie, gust dulce, miros plăcut, aromatic. Tulpina floriferă înaltă până la 130 cm, cilindrică, uşor striată, uneori fistuloasă, ramificată, chiar de la bază. Frunzele bazale şi cele din rozetă lung-peţiolate, de 2-3 ori penat-sectate, cu lobi dinţaţi, miros caracteristic. Flori mici, alb-verzui sau galbene, hermafrodite, grupate într-o umbrelă compusă. Înfloreşte în iunie - august.
*Ecologie şi răspândire*: plantă de cultură, care are nevoie de umiditate şi o temperatură moderată. Răspândită în toată ţara.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele, rădăcina.
*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.
*Principii active*: ulei volatil format din apiol, miristicină, terpineol, cimol, felandren, vitaminele A, $B_2$, C.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: dureri de stomac, rinichi, combaterea hipertensiunii, litiază renală, litiază biliară, astm, reumatism, tulburări menstruale, paludism, leucoree, nevralgii; ***uz extern***: iritaţii ale pielii, contuzii, echimoze, înţepături de insecte, inflamaţii ale ochilor, inflamarea sânilor la lăuze, oprirea lactaţiei.

## PĂTRUNJEL DE CÂMP (*Pimpinella saxifraga* L.) - Fam. *Umbeliferae*

*Alte denumiri populare*: buruiana-sărăciei, pătrunjel.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, ramificată, cu miros respingător. Tulpina cilindrică, striată, înaltă de 15-60 cm, ramificată mai mult în partea superioară. Frunzele bazale penat-sectate (3-5 perechi de foliole). Flori albe sau gălbui-albe, rar roz, mici, grupate în umbele compuse. Înfloreşte în iulie - septembrie.

*PĂTRUNJEL DE CÂMP*

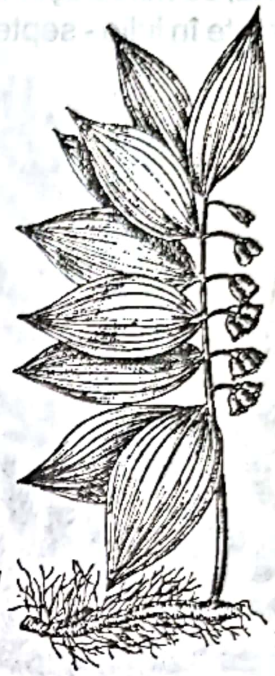
Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită prin fânețe umede, păşuni, tufărişuri, coaste de câmpie până în regiunea subalpină.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcină (*Radix Pimpinellae*).
*Perioada de recoltare*: septembrie - octombrie.
*Principii active*: ulei volatil, poliine, acid cafeic, clorogenic, saponozide triterpenice, umbeliferonă, pimpinelină, izopimpinelină, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: litiază renală, litiază biliară, stimularea poftei de mâncare (anorexie), tonic stomahic şi diuretic, combaterea răguşelii, curățirea bronhiilor, ascită, retenție urinară; ***uz extern***: amigdalită, faringite, răguşeală, vindecarea rănilor.

## PECETEA LUI SOLOMON (*Polygonatum odoratum*) - Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare*: cerceluş, clopoțele, cocoş, coada-cocoşului, coada-racului, creasta-cocoşului, iarbă de dureri, iarbă de doruri.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom alungit, alcătuit din articule anuale cu cicatrice, poziție orizontală; din el se desprind rădăcini adventive. Tulpină înaltă de 15-50 cm. Frunze eliptic-ovoidale, sesile, cu nervuri evidente, aşezate pe două rânduri şi îndreptate în sus. Flori albe, cu marginea verde, pendule, cu miros de migdale amare, grupate în raceme, câte 1-2 la subsuoara frunzelor mijlocii, dar orientate pe partea opusă. Înfloreşte în mai - iunie. Fruct bacă sferică, neagră-albăstruie.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în păduri de foioase, tufărişuri, pe locuri uscate, rar în păduri de conifere, de la câmpie până în regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul şi rădăcina.
*Perioada de recoltare*: octombrie.
*Principii active*: glicozide, saponine, mucilagii, alcaloizi, tanin.



*PECETEA LUI SOLOMON*

***Boli în care este utilizată - uz intern***: calmant şi analgezic în hernie; ***uz extern***: contuzii, echimoze, panariție.

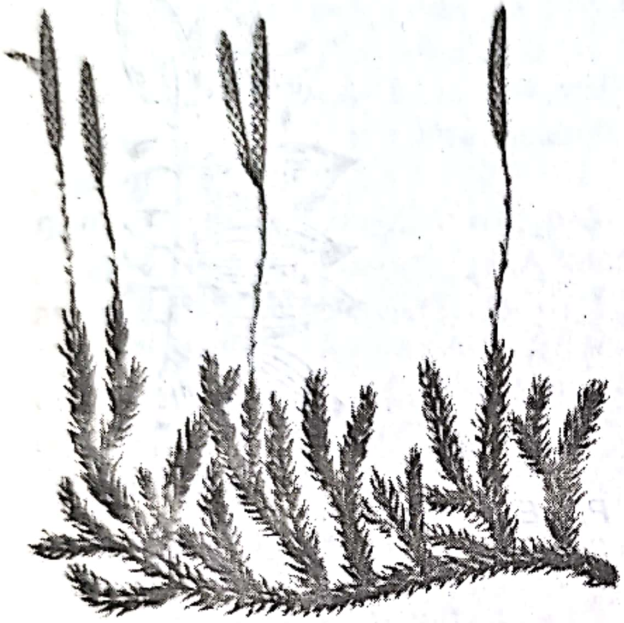
## PEDICUȚĂ (*Lycopodium clavatum*) - Fam. *Lycopodiaceae*

*Alte denumiri populare*: barba-ursului, brădişor, brâncă, brâul-vântului, bunceag, chedicuță, coada alor de vânt, cornățel, crucea-pământului, iarba -ursului, muşchi de pământ, muşchi de piatră, netotă, pălămidă, părul-porcului, peceleacă, pecelea-ursului, piciorul-lupului, piedică, piedica-găinei, piedica -vântului, praful-strigoilor, talpa-ursului.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol rădăcini adventive subțiri. Tulpina târâtoare, lungă de 5-15 cm, ramificată dicotonic. Frunze mici, foarte dese, întregi-liniar-lanceolate, ascuțite, terminate printr-o aristă lungă şi incoloră,

Scanned with OKEN Scanner

dispuse spiralat pe tulpină. Sporangii grupați în spice sporifere, câte 2-3 pe un pedicul cu scvame. Sporii de culoare galbenă, cu miros uşor răşinos, ajung la maturitate în iulie - septembrie.



*PEDICUȚĂ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită pe coastele dealurilor, prin păduri de amestec, păşuni umede, zone pietroase, din regiunea montană şi subalpină, mlaştini de turbă.
*Organul vegetal utilizat*: planta întreagă (*Lycopodii Herba*).
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: alcaloizi (clavatina, anotina, licopodina, clavatoxina, nicotina), substanțe de natură triterpenică, de natură flavonică, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: combaterea nicotinismului şi alcoolismului, litiază renală, litiază vezicală, ciroză hepatică, boli ale organelor genitale, hepatite, tumori hepatice, insuficiență respiratorie; ***uz extern***: opăreli la copii, dermatite, eczeme, reumatism, discopatie lombară, cârcei la picior, răni deschise, constipație şi hemoroizi.

## PELIN ALB (*Artemisia absinthium*) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: iarba-fecioarelor, lemnul-domnului, pelin bun, pelin de grădină, pelin negru, pelin verde, pelinaş, polen de cel mare.

*PELIN ALB*

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină lemnificată. Tulpina cilindrică, fin striată, înaltă până la 120 cm, ramificată. Pe tulpinile florifere se găsesc frunzele sesile, bipenat-sectate, cu segmente fine, lanceolate, verzi-cenuşii pe față, argintii-cenuşii pe dos. Flori galbene, grupate în inflorescențe globuloase, aşezate în racem. Înfloreşte în iulie - septembrie. Fructe achene mici, brun-deschise.
*Ecologie şi răspândire*: planta creşte în toate regiunile țării, în zona de şes şi de deal, pe câmpuri, lângă drumuri, locuri ruderale, însorite, pe terenuri aride, pietroase.
*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei.
*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.

Scanned with OKEN Scanner

*Principii active*· ulei eteric, flavone (temisina), derivaţi lignanici, querbrahitol, acizi organici (palmitic, arahidic, linoleic, lauric, stearic, miristic, oleic, nicotinic), vitamina C, substanţe minerale cu elemente de Ca, K, Na, P, Fe, Mn, Mg, Zn, Cu, B.
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** stimularea poftei de mâncare, eliminarea din organism a unor toxine, hipertensiune, helmintiaze, înlăturarea senzaţiei de vomă, uşurarea digestiei, boli digestive, boli hepatice; ***uz extern*:** oxiurază, răni purulente, ulceraţii.

## PELIN NEGRU (*Artemisia vulgaris*) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: iarbă bărboasă, pelin de câmp, pelin păsăresc, pelin sterp, peliniţă neagră, pelinul-calului, ştir negru, vetricel.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom, continuat cu o rădăcină abundentă, ramificată. Tulpina cilindrică, striată, adesea nuanţată în roşu, ramificată, înaltă de 50-150 cm. Frunze dublu-sectate în partea inferioară a tulpinii, cele mijlocii şi superioare simplu-penate, pe faţă verzi-închis, pe dos albicioase. Flori galbene, tubuloase, grupate, dispuse în panicul compus. Înfloreşte în iulie - septembrie. Fruct achenă cilindrică.
*Ecologie şi răspândire*: plantă comună prin locurile cultivate, pârloage, pe lângă drum şi garduri, în tufişuri, zăvoaie, de la câmpie până în regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Artemisiae vulgaris*), rădăcinile şi rizomii (*Radix Artemisiae*).
*Perioada de recoltare*: părţile aeriene (iulie - septembrie), rizomii şi rădăcinile (octombrie - noiembrie).
*Principii active*: ulei volatil, substanţe amare, săruri minerale. Uleiul volatil este alcătuit din compuşi terpenici, metil-inozitol, tauremisină, sitosterine, tetracosanol, cetone etc.

*PELIN NEGRU*

***Boli în care este utilizată - uz intern*:** stimularea digestiei, stimularea funcţiei hepatice, reglarea menstruaţiei, isterie, epilepsie, hipertensiune; ***uz extern*:** combaterea transpiraţiei picioarelor, reumatism.

**PEMFIGUS** - un grup de boli caracterizate prin apariţia unor vezicule pe piele. După ce veziculele se sparg, pe locul lor se formează eroziuni foarte dureroase. Uneori creşte temperatura, bolnavul îşi pierde somnul, pofta de mâncare şi slăbeşte. Se presupune că ar fi boală virotică.

**PLANTE MEDICINALE** *ce por fi folosite*: socul.

REŢETE - UZ UNTERN
*Socul* - infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

REȚETE - UZ EXTERN
*Socul* - infuzie cu 40 g de flori la 1 litru de apă clocotită. Se fac băi locale sau se aplică cataplasme.

## PEPENE GALBEN (*Cucumis melo*) - Fam. *Cucurbitaceae*

*Alte denumiri populare*: boşari, bostan galben, cantoloşi, cantalup, caune, gălboni, harbuz, himunic, ieură, pepene scorțos, popone, viegi, zămos.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină ramificată, superficială, adâncă până la 40-60 cm. Tulpina târâtoare, cilindrică, acoperită cu peri fini şi deşi. Are cârcei simpli şi emite uşor rădăcini adventive. Frunze palmate sau reniforme, cu margini întregi sau lobate, dințate, acoperite cu perişori albicioşi. La baza frunzelor cresc lăstari, se inserează cârcei şi flori. Flori mici, galbene. Cele mascule sunt grupate câte 3-4 la un loc, cele femele sunt solitare, cu ovarul îngroşat, globulos, elipsoidal, acoperit cu perişori albi-verzui. Înfloreşte în iulie - septembrie. Fruct melonidă globuloasă sau ovală. Seminţe albe-gălbui, alungite, plane.
*Ecologie şi răspândire*: cultivat în zona sudică şi vestică a României. Este foarte pretenţios la căldură, foarte sensibil la temperaturi scăzute, preferă solurile nisipoase şi nisipo-lutoase, fertile, calde, bine structurate.
*Organul vegetal utilizat*: fructul şi seminţele.
*Perioada de recoltare*: august - septembrie.
*Principii active*: protide, grăsimi, glucide, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, săruri de K, Ca,P.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: adjuvant în anemii, constipaţie, hemoroizi, litiază urinară, gută, reumatism, efect diuretic şi laxativ, bronşite, tuse, expectorant; ***uz extern***: vindecarea arsurilor.

## PEPENE VERDE (*Citrullus lanatus*) - Fam. *Cucurbitaceae*

*Alte denumiri populare*: arbuj, bosar, bostan, cucurbete, duleți, himanic, bebiniță, lubă, lubeniță verde, şiarchin, tigvă de tină, trăgulă, zămos.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală, care prezintă în sol o rădăcină principală profundă, cu ramificaţii laterale pe o rază de 3-4 m. Tulpina târâtoare de 2-8 m lungime, foarte ramificată, goală în interior, acoperită cu peri rigizi, cu cârcei lungi, bifurcaţi ce pornesc de la subsuoara frunzelor. Frunze mari, adânc - sectate, cu lobi rotunjiți sau obtuzi, rigid-păroase, lung-peţiolate. Flori unisexuate, galbene-pal. Înfloreşte în iunie - august. Fruct peponidă, sferică, ovală, cilindrică, verde, albicioasă, gălbuie.
*Ecologie şi răspândire*: cultivat pe suprafeţe apreciabile în întreaga ţară, foarte pretenţios la căldură. Preferă soluri cu textură nisipoasă sau luto-nisipoasă, bine drenete, afânate.
*Organul vegetal utilizat*: fructul, seminţele.
*Perioada de recoltare*: august - septembrie.
*Principii active*: protide, acizi organici, hidraţi de carbon, K, Na, Ca, P, vitaminele A, $B_1$, C.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: litiază renală, litiază biliară, hepatită cronică; ***uz extern***: vindecarea arsurilor.

## PERIATRITĂ SCAPULO-HUMERALĂ

- este un sindrom clinic caracterizat prin dureri ale umărului, determinate de leziuni degenerative şi inflamatoare ale tendoanelor şi burselor celei de a doua articulaţie a umărului.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: bozul, brusturele, cireşul, coada -calului,

Scanned with OKEN Scanner

coada-şoricelului, cicoarea, cimbrul, coacăzul negru, dudul, fasolea, feriga, frasinul, gălbenelele, izma, jaleşul, levănţica, mărul pădureţ, măceşul, mesteacănul, murul, muşeţelul, muştarul negru, nucul, păducelul, părul, porumbarul, , pătrunjelul, pinul, salcia, socul, stejarul, sulfina, şovârvul, tătăneasa, trifoiul, troscotul, urzica, ulmul, vişinul.

REŢETE - UZ INTERN

*Nucul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Pinul* - infuzie din 2 linguriţe de muguri la 400 ml apă clocotită. Se bea fracţionat, în 4-5 reprize, în decursul unei zile.

*Socul* - infuzie din 2 linguriţe cu flori la 250 ml apă clocotită. Se beau 3 ceaiuri pe zi, călduţe.

*Sulfina* - infuzie din 3 linguri de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în cursul unei zile.

REŢETE - UZ EXTERN

*Bozul* - decoct din 150-200 g rădăcină uscată şi mărunţită la 5 litri apă. Se strecoară şi se adaugă în apa de baie, la 37-38°. Se fac 21 băi pe cură. Se pot repeta de 2-3 ori pe an.

*Muşterul negru* - 250 g făină pusă într-un săculeţ, care se agită în apa de baie, la 36-37°. Se face zilnic o baie.

*Nucul* - decoct din 100 g frunze în 3-4 l apă care se fierbe timp de 15 minute. Lichidul rezultat se strecoară şi se pune în apa de baie, la temperatura de 37°. Se fac 21 băi pe serie.

*Pătlăgelele roşii* - decoct din 300 g tulpini şi frunze la 5 litri de apă. Lichidul se pune în apa de baie, la 37-38°. Se fac 21 băi într-o cură.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Frasin* - frunze (20 g), *izmă* - frunze (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *nuc* - frunze (20 g), *urzică* - frunze (20 g), *jaleş* - frunze (20 g), *tomate* - frunze (20 g), *gălbenele* - flori (20 g), *levănţică* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *pin* - muguri (20 g), *fasole* - păstăi (20 g), *salcie* - scoarţă (20 g), *cimbru* - planta (20 g), *şovârv* - planta (20 g) - decoct din 20 g amestec de plante la 3 litri de apă. Se dă în clocot 15 minute, într-un vas smălţuit şi acoperit. Se strecoară într-o sită şi lichidul rezultat se amestecă cu apa din baie, la temperatura de 37°. Se fac 21 băi într-o cură.

**2.** *Nuc* - frunze (50 g), *urzică* - frunze (40 g), *pătlăgele (tomate)* - frunze (30 g), *boz* - frunze (40 g), *pin* - muguri (20 g) - decoct din 40 g amestec la 3 litri de apă. Se fierb într-un vas smălţuit, iar lichidul rezultat se pune în apa de baie, la temperatura de 37°. Se face o cură de 21 de băi pe serie.

**3.** *Coacăz negru* - frunze (50 g), *frasin* - frunze (50 g), *nuc* - frunze (50 g) - acest amestec se pune într-un vas cu 10 litri apă, care se fierbe în clocot, apoi se strecoară printr-o sită şi lichidul rezultat se pune în apa din baie, la temperatura de 37°. Se face o cură de 21 băi.

**4.** *Ulmul* - frunze (20 g), *brusture* - frunze (20 g), *cicoare* - flori (20 g), *cireş* - frunze (20 g), *coada-calului* - planta (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *dud* - frunze (20 g), *pătrunjel* - frunze (20 g), *tătăneasă* - rădăcini (20 g), *nuc* - frunze (20 g), *măceş* - fructe (20 g), *măr pădureţ* - fructe şi frunze (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *păducel* - frunze şi fructe (20 g), *păr* - frunze (20 g), *porumbar* - fructe (20 g), *mur* - frunze (20 g), *stejar* - scoarţă (20 g), *trifoi* - frunze (20 g), *troscot* - planta (20 g), *urzică* - frunze (20 g), *vişin* - frunze (20 g), - amestecul se pune în 20 litri de apă fierbinte, apoi se fierbe 5 minute şi se introduce în apa de baie, la temperatura de 37°. Se face câte o baie

Scanned with OKEN Scanner

pe zi de câte 20 minute. Cura este de 40 zile.

**PIELITĂ** - inflamația bazinetului renal în porțiunea incipientă a căilor urinare venite de la vezică (infecție ascendentă) sau produsă de prezența unui calcul.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, cireşul, ciuboțica-cucului, merişorul, mesteacănul, pinul, pirul, plopul negru, porumbarul, vinarița, zămoşița.

REȚETE - UZ INTERN

*Anghinarea* - infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.

*Cireşul* - decoct dintr-un pumn de codițe la 600 ml apă rece. Se fierb 15 minute. Se bea fracționat în cursul unei zile, în 3-4 reprize.

*Ciuboțica-cucului* - infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Merişorul* - macerat din 2 lingurițe de frunze la 100 ml apă rece. Se lasă în repaus 15 minute. Se strecoară şi peste frunzele rămase se adaugă 100 ml apă clocotită. Se fierbe 15 minute. După 10 minute se strecoară şi se amestecă ambele lichide. Se bea fracționat în timpul unei zile.

*Mesteacănul* - infuzie din 2 linguri cu frunze uscate şi mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). În cursul răcirii se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea în cursul unei zile, la intervale de 3-4 ore.

*Pinul* - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pirul* - infuzie dintr-o linguriță de rizom mărunțit, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

*Plopul negru* - infuzie din 1-2 lingurițe cu muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Vinarița* - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, călduțe.

*Zămoşița* - infuzie dintr-o linguriță de amestec în părți egale de pulbere de plantă şi *izmă*, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

**PIELOCISTITĂ** - inflamația mucoaselor căilor urinare. Se manifestă prin micțiuni frecvențe, dureri la micțiuni şi urină tulbure. Uneori se produce şi hematurie. Sunt cauzate de diferiți microbi şi pot fi secundare tuberculozei sau unor tumori vezicale.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-calului, fasolea, mesteacănul, merişorul, osul-iepurelui, pătrunjelul, pinul, pirul, porumbul, plopul negru.

REȚETE - UZ INTERN

*Fasolea* - decoct din 3 linguri de teci mărunțite la 750 ml apă rece. Se fierb 20 minute. Se beau în trei reprize, în decursul unei zile.

*Merişorul* - macerat din 2 lingurițe de frunze la 100 ml de apă rece. Se lasă în repaus 15 minute. Se strecoară şi peste

Scanned with OKEN Scanner

frunzele rămase se adaugă 100 ml apă clocotită. Se fierbe 15 minute. După 10 minute se strecoară şi se amestecă ambele lichide. Se bea fracţionat în timpul unei zile.

*Osul-iepurelui* - decoct din 4 linguri rase de plantă la 1 litru de apă rece. Se fierbe 30 minute. Se bea fracţionat în cursul unei zile.

*Pinul* - infuzie dintr-o linguriţă cu muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pirul* - infuzie dintr-o lingură de rizom la 200 ml apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Plopul negru* - infuzie din 1-2 linguriţe de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Porumbul* - infuzie din 2 linguriţe de mătase la 200 ml apă clocotită. Se ia câte o lingură la 2-3 ore.

**CEAI COMPLEX**

*Merişor* - frunze (20 g), *mesteacăn* - frunze (20 g), *pătrunjel* - seminţe (20 g), *coada-calului* - planta (20 g) - decoct din 4 linguriţe de amestec la 500 ml apă. Se beau 3 ceşti pe zi.

**PIELONEFRITĂ** - inflamaţia bazinetului renal, complicată cu inflamaţia rinichiului. Este cauzată de microbi ajunşi în interstiţiul renal, pe cale hematogenă sau pe căile urinare.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cireşul, ciuboţica-cucului, vişinul.

REŢETE - UZ INTERN

*Cireşul* - infuzie dintr-o lingură de fructe uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

*Ciuboţica-cucului* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Vişinul* - infuzie dintr-o lingură de cozi uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

## PIERSIC (*Persica vulgaris* L.) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: chearsic, hiarbic, marila, persec, tersac.

*Cum recunoaştem planta* ?

Arbust sau arbore din China care prezintă în sol o rădăcină superficială ce nu depăşeşte 100 cm adâncime. Tulpina înaltă, între 2-6 m, are coroană piramidală. Frunze eliptice sau eliptic-lanceolate, pe margine serate. Flori solitare, roşii-carmin până la albe, scurt-pedicelate sau sesile, cu sepale la exterior pubescente. Înfloreşte în martie - aprilie. Fruct drupă globuloasă, cu pulpă aromată, suculentă, galbenă-aurie până la roşu-închis.

*Ecologie şi răspândire*: cultivat în judeţele Constanţa, Arad, Timiş, Sălaj, Bihor, sudul Olteniei, pretenţios la lumină, rezistent la secetă, preferă soluri profunde, bine drenate.

*Organul vegetal utilizat*: florile, frunzele, fructele.

*Perioada de recoltare*: martie - iulie.

*Principii active*: protide, zaharuri, acizi organici, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, niacină, săruri minerale de Na, K, Ca, P, Fe etc. Uleiul volatil obţinut prin distilare conţine esteri, linalol, acid acetic, formic, caprilic, cadisen.

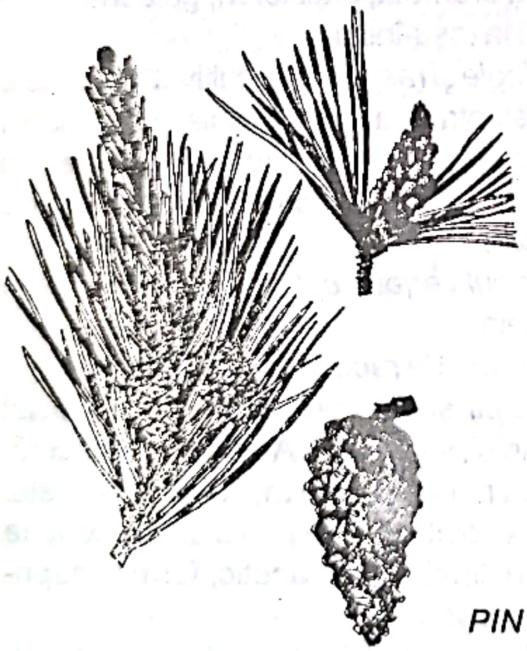
***Boli în care este utilizată - uz intern***: litiază urinară, gută, reumatism, stimularea secreţiei glandelor digestive, constipaţie, nefrite, oxiurază, tuse spastică; ***uz extern***: cancere tegumentare ulcerate.

Scanned with OKEN Scanner

## PIN (*Pinus sylvestris* L.) - Fam. *Pinaceae*

*Alte denumiri populare*: brad, brad de munte, chifăr, chin, joică, luciu, maiete, molid, pin de munte, pin roşu, pin silvestru, pinel, schin, silhă, sosenca.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore conifer care prezintă în sol o rădăcină profundă rămuroasă. Tulpina cilindrică, relativ dreaptă, înaltă până la 40-60 cm, cu ramuri orizontale. Coroana piramidală în tinerețe. Scoarța roşu-cărămizie, se exfoliază în foițe lungi şi subțiri. Frunze aciculare, rigide, persistente, lungi de 4-7 cm, prinse câte două într-o teacă. Flori unisexuat-monoice, conuri solitare mici (3-7 cm), pedunculate, brun-cenuşii. Înfloreşte în mai - iunie.



PIN

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit sporadic în pâlcuri sau mici masive, pe soluri sărace, stânci, turbării, în etajul montan sau subalpin din Carpați, uneori coborând până în regiunea dealurilor înalte.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele, mugurii (*Gemmae Pini*).
*Perioada de recoltare*: februarie - martie (de pe ramurile laterale se recoltează mugurii ) şi frunzele tinere.
*Principii active*: ulei volatil format din pinen, felandren, limonen, caren, acetat de bornil, mici cantități de aldehidă anisică şi caproică, aldehide şi cetone, alcooli, terpene terțiare.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: bronşite cronice, tuse, cistite, pielite, uretrite, litiază urinară, periartrită scapulo-humerală; ***uz extern***: reumatism, nevroză, nevroză cardiacă, scabie, cicatrizarea rănilor, bun reconfortant, dermatoze, eczeme, psoriazis.

## PIPERUL-BĂLȚII (*Polygonum hydropiper*) - Fam. *Polygonaceae*

*Alte denumiri populare*: ardeiul-dracului, ardeiul-porcului, buruiana -jermilor, buruiana-viermilor, cânepă de apă, dintele-dracului, iarbă iute, iarba-purceilor, iarba răşie, piparcă sălbatică, piper de apă, piper de baltă, piperul-broaştei, troscot piperat, troscot roşu.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină fibroasă. Tulpina roşiatică, ascendentă, înaltă de 25 - 60 cm, adesea cu rădăcini adventive la nodurile bazale. Frunze lanceolate, pe fața superioară adesea cu o pată neagră în formă de V. Flori cu perigon verde sau roşietic, grupate în spice "false". Înfloreşte în iulie - septembrie.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în locuri umede, mlăştinoase, pe marginea lacurilor, locuri inundabile, marginea umedă a drumurilor, de la câmpie până în zona subalpină.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Polygoni Hydropiperis*).
*Perioada de recoltare*: în timpul înfloririi.
*Principii active*: acizi, taninuri, săruri şi derivați flavonici.

Scanned with OKEN Scanner

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** metroragii juvenile, hemostatic, diuretic, hemoragii gastrice şi intestinale, hemoptizii, fibrom uterin; ***uz extern:*** închiderea rănilor.

**PIROZĂ** - senzaţie de arsură care urcă din stomac prin esofag, asociată cu un gust acru. Este produsă de tulburări în funcţia stomacului, în special hiperaciditate, datorate în special alimentelor şi băuturilor iritante.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: salcâmul, zmeurul.

REŢETE - UZ INTERN

*Salcâmul* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi după mesele principale.

*Zmeurul* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze uscate mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

## PIR (*Elymus repens* L.) - - Fam. *Gramineae* (*Poaceae*)

*Alte denumiri populare*: albei, chir, grâul mâţei, iarba câinelui, pir gros, pir mic, răgălie, tirău.

*Cum recunoaştem planta ?*

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom târâtor, stolonifer, ramificat, galben-lucitor-neted, lung de câţva metri, cu noduri la distanţe de 5 cm, pe care se găsesc frunzuliţe membranoase mici, muguri şi rădăcini adventive. Tulpina netedă, cu noduri pronunţate, verde, cenuşiu-verde sau albăstruie. Frunze liniare, cu teacă despicată ce înconjoară tulpina şi limb îngust, lung de 10-20 cm, aspru pe faţa superioară, neted pe cea inferioară, nervuri paralele, albicioase. Flori dispuse în spic compus cu spiculeţe adesea nearistate, comprimate lateral şi aşezate pe două rânduri. Înfloreşte în iunie - august. Fruct cariopsă.

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită ca buruiană sau plantă de cultură, ce înţeleneşte terenurile prost întreţinute, prin pajişti, coaste uscate, grădini, pe lângă marginea drumurilor, de la câmpie până în zona montană inferioară.

*PIR*

*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Graminis*).

*Perioada de recoltare*: mai şi septembrie.

*Principii active*: saponozide, fructozani, inozitol, ulei volatil, mucilagii, acid salicilic, vitaminele A, B, săruri de potasiu.

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** dischinezie biliară, bronşită, gripă, guturai, cistită, gută, obezitate, uretrită, tuberculoză pulmonară, colică renală, reumatism, cistită, hepatită virală (icter), ascită, diabet, hipertensiune, constipaţie, diuretic, sudorific.

Scanned with OKEN Scanner

**PITIRIAZIS** - boală a pielii caracterizată prin descuamaţie fină, asemănătoare tărâţei. Se datoreşte unor ciuperci şi prezintă diferite aspecte clinice: ***pitiriazis rubra***, erupţie sub formă de pete roşii, rugoase, în special pe faţa dorsală a degetelor de la mâini sau pe genunchi, din cauză necunoscută; ***pitiriazis verzicolor*** - pete de culoare cafenie, care se cojesc uşor pe gât şi torace produse de ciuperca *Microsporon furfur*.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: rostopasca.

REŢETE - UZ EXTERN

*Rostopasca* - suc proaspăt obţinut prin ruperea plantei de pe rizom sau prin ruperea rizomului. Se aplică pe locul afectat badijonări de trei ori pe zi.

**PLAGĂ (RANĂ)** - discontinuitate la nivelul ţesuturilor organismului, de obicei în urma acţiunii unor factori mecanici (în special, obiecte tăioase). După natura acestor factori există plăgi tăiate, înţepate, împuşcate, muşcate, zdrobite, penetrante, transfigurate (care străbat o regiune sau un organ de la un capăt la altul) etc.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, cerenţelul, cimbrişorul, cimbrul, ciuboţica-cucului, coada-şoricelului, creţuşca, frasinul, gălbenelele, iarba roşie, iarba mare, ipcărigea, isopul, jaleşul, levănţica, mesteacănul, mierea-ursului, morcovul, muşeţelul, nucul, pătlagina, pelinul, pinul, plopul negru, răchitanul, roiniţa, rostopasca, salcia, salcâmul, săpunariţa, sclipeţii, stejarul, sulfina, sunătoarea, şovârvul, talpa-gâştei, tătăneasa, troscotul, turiţa mare, unguraşul, urzica, volbura.

REŢETE - UZ EXTERN

*Arnica* - pansamente cu 10 -20 ml tinctură la 100 ml apă distilată.

*Cerenţelul* - decoct din 2 linguriţe de rizom cu rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale şi apoi se aplică comprese în zona afectată.

*Cimbrişorul* - decoct din 1-2 linguri de pulbere din plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale, folosindu-se un tampon cu vată.

*Cimbrul* - infuzie sau decoct din 2 linguri cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml).Se fac spălături locale.

*Ciuboţica-cucului* - infuzie din 2-3 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică cataplasme calde pe locurile afectate.

Decoct dintr-o linguriţă cu pulbere de rizom şi rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute. Se lasă acoperită 15 minute pentru a se răci şi apoi se strecoară. Se aplică cataplasme pe locurile afectate.

*Coada-şoricelului* - infuzie din 2-3 linguri de plantă, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se aplică băi locale.

*Creţuşca* - decoct din 20 - 60 g rădăcină mărunţită la 1 litru de apă. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale.

*Frasinul* - infuzie din 100 g flori sau frunze, peste care se toarnă 1 litru de apă clcotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se aplică spălături în zona afectată.

*Gălbenelele* - infuzie din 2 linguri de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale sau cataplasme.

*Iarba mare* - decoct din 3-4 linguri de rădăcini mărunţite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese locale.

Scanned with OKEN Scanner

*Iarba roşie* - infuzie din 2-4 linguri de plantă uscată şi mărunţită peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică spălături în zona afectată.
*Ipcărigea* - decoct din 2 linguriţe de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături locale cu tampoane sterile de tifon.
*Isopul* - infuzie din 1-2 linguri de pulbere plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-25 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică comprese locale.
*Jaleşul* - alifie preparată din 45 g ceară de albine, 250 g untură proaspătă şi 30 g extract de plantă. Se unge zona afectată. Infuzie din 3 linguri cu frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale.
*Levănţica* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale.
*Mesteacănul* - infuzie dintr-o linguriţă cu scoarţă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături locale sau se aplică comprese.
*Mierea-ursului* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se fac spălături locale.
*Morcovul* - cataplasme cu rădăcini rase sau frunze zdrobite. Decoct proaspăt din frunze. Se aplică băi locale sau comprese.
*Muşeţelul* - infuzie din 3 linguri flori de la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se aplică băi locale sau cataplasme.
*Nucul* - decoct din 3-4 linguri de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale.
*Pătlagina* - infuzie din 2 linguri cu frunze uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale în zona afectată.
*Pelinul* - infuzie din 2 linguri de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml) Se lasă 30 minute acoperită şi apoi se strecoară. Se aplică băi locale, folosindu-se un tampon cu vată sau comprese.
*Pinul* - decoct dintr-o lingură de muguri la o cană cu apă. Se fierbe 5 minute şi se lasă acoperită 15 minute pentru răcire. Se strecoară şi se fac băi locale.
*Plopul negru* - infuzie dintr-o lingură de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi locale.
*Răchitanul* - infuzie din 1-2 linguri cu pulbere de plantă sau plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale, folosindu-se un tampon cu vată sau se pun comprese.
*Roinița* - infuzie din 2 linguriţe cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se fac badijonări locale.
*Rostopasca* - pulbere de plantă care se aplică pe locul afectat.
*Salcia* - decoct din 3-4 linguri de scoarţă mărunţită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale.
*Salcâmul* - pulbere dintr-o lingură de flori uscate care se aplică pe răni.
*Săpunărița* - decoct din 2 linguriţe cu pulbere de rizom şi rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se lasă la macerat 6-8 ore, apoi se dă în clocot 10 minute. Se strecoară. Se fac tamponări în zona afectată.
*Sclipeții* - cataplasme locale cu amestec de pulbere din rizom şi tărâţe de grâu, amestecate cu apă caldă. Se pune amestecul între două pansamente şi se aplică pe zona afectată.

Scanned with OKEN Scanner

*Stejarul* - decoct din 3-4 linguriţe de pulbere scoarţă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică comprese.
*Sulfina* - infuzie din 2 linguri cu plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică cataplasme.
*Sunătoarea* - infuzie din 2 linguri cu plantă uscată şi mărunţită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică cataplasme.
*Şovârvul* - frunze crude se aplică pe locurile afectate.
*Talpa-gâştei* - infuzie din 2-3 linguri cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică cataplasme pe locul afectat.
*Tătăneasa* - cataplasme cu o pastă obţinută din pulbere de rădăcină amestecată cu apă caldă. Pasta se pune pe tifon şi se aplică pe răni.
Decoct din 4-5 linguri de rădăcini la 250 ml cu apă. Se fierbe 15 minute. Se aplică cataplasme pe locul afectat.
*Troscotul* - infuzie din 3-4 linguri cu plantă mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică cataplasme în zona afectată.
*Turiţa mare* - cataplasme cu planta proaspătă, zdrobită.
*Unguraşul* - infuzie din 1-2 linguri de plantă mărunţită la o cană cu apă fierbinte (250 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale, folosindu-se un tampon cu vată.
*Urzica* - infuzie din 3-4 linguri de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi locale sau se aplică comprese.
*Volbura* - frunze întregi proaspete se pun pe locul afectat şi se bandajează.

## PLĂMÂNĂRICĂ (*Pulmonaria officinalis* L.) - Fam. *Boraginaceae*

*Alte denumiri populare*: boranze, crucişor, cuscrişor. iarba-pământului, iarba-plămânilor, malcaviţă, sângiorei, sudoare, sudoarea-calului, sudorele, tutn de pădur.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, târâtor, lung până la 15 cm, ramificat. Tulpina cilindrică, neramificată, păroasă, înaltă de 15-30 cm. Frunzele din rozetă erecte, eliptice sau cordat-ovate, în întregime des-catifelat-păroase. Flori roşii, la început, apoi virează spre violet, grupate câte 6-15 în cimă. Înfloreşte în martie - mai. Fructe nucule brun-negre, grupate câte patru.

*PLĂMÂNĂRICĂ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin locuri umbroase, pe soluri cu umiditate accentuată, în păduri de foioase, margini de păduri, fâneţe, de la câmpie până în zona de deal şi montană inferioară.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Pulmonariae*), părţile aeriene ale plantei (*Herba Pulmonariae*).
*Perioada de recoltare*: martie - septembrie.
*Principii active*: saponozide, mucilagii, acid salicilic, tanoide, derivaţi polifenolici, polioze care hidrolizate formează acid galacturonic, galactoză şi pentoză, acid palmitic, stearic, miristic, fitosterine, vitamina C, rezine, caroten, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată -uz intern***: gastrite hiperacide, ulcer gastric, ulcer duodenal, diaree, tuse, bronşită, laringită, traheită, tuberculoză, cistită; ***uz extern***: vindecarea rănilor, degerături, pecingine, mătreaţă, crăparea sânilor la lăuze.

## PLOP NEGRU ( *Populus nigra* L.) -Fam. *Salicaceae*

*Alte denumiri populare*: pliop negru, plopotaş, plută, plutaş.

*PLOP NEGRU*

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină puternică, rămuroasă. Tulpina înaltă până la 35 m. Coroana largă, rară, nesimetrică. Frunze lung-peţiolate, rombic-ovate sau triunghiulare, pe margini mărunt-crenat-serate. Flori unisexuat-monoice, dispuse în amenţi. Înfloreşte în martie - aprilie. Fructe capsule.
*Ecologie şi răspândire*: arbore întâlnit prin lunci, depresiuni umede, zăvoaie, poieni umede, în păduri din regiunea de câmpie şi dealuri joase.
*Organul vegetal utilizat*: mugurii (*Gemmae Populi*).
*Perioada de recoltare*: februarie - aprilie.
*Principii active*: glicozide fenolice (salicina, populina), ulei volatil, ulei gras, tanin-nuri, rezine, acid malic, acid galic, saponine, manitol, compuşi de natură flavonică (crisina, tectocrisina).
***Boli în care este utilizată - uz intern***: bronşită acută, bronşită cronică, pielocistite, cistite, nefrite, uretrite, cancer, astm bronşic, spondilită anchilozantă, tuse; ***uz extern***: foliculită, dermatomicoze, actinomicoze, candidoză, acnee, tuberculoză cutanată, degerături, eczeme, fisuri anale, arsuri, hemoroizi.

**PNEUMONIE** - afecţiune pulmonară de diferite etiologii carcterizată prin inflamaţia parenchimului pulmonar.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cătina, cimbrul, ciuboţica-cucului, isopul, măceşul, muştarul negru, podbalul, roiniţa, socul, teiul, troscotul.

REŢETE - UZ INTERN
*Ciuboţica-cucului* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Troscotul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Podbal* - frunze (25 g), *tei* - flori (20 g), *ciuboţica-cucului* - flori (10 g), *socul* - flori

Scanned with OKEN Scanner

(25 g), *ciubotica-cucului* - rădăcini (5 g), *isop* - planta (10 g), *cimbru* - planta (5 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute. Se beau 1-2 căni pe zi îndulcite cu miere.
2. *Măceş* - fructe (40g), *cătină* - fructe (30 g), *ciubotica-cucului* - frunze (20 g), *roiniță* - frunze (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere.

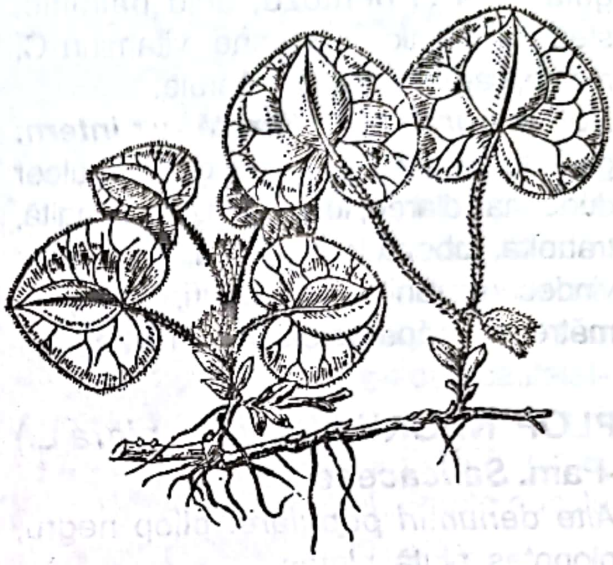
REȚETE - UZ EXTERN
*Muştarul negru* - băi cu muştar din 100-200 g semințe puse într-un săculeț de tifon, care se introduc în apa caldă a băii cu 5 minute înainte.

## POCHIVNIC (*Asarum europaeum*) - Fam. *Aristolochiaceae*

*Alte denumiri populare*: buba-inimii, buruiana-frigurilor, buruiană de atac, chipăruş, chiperul-lupului, dafin mic, ficățea, lingura-popii, nejitnică, păsulică, piperul-lupului, pohionic, trierei, tulipin, urechea-hârțului, urechea-omului.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom subțire, superficial, albicios, ramificat, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpinile aeriene pornesc din rizom, înalte de 4-10 cm, ascendente. Frunze circular-reniforme, lung-pețiolate, scurt-păroase. Flori întunecat-purpurii, solitare, cu miros de piper. Înfloreşte în martie - mai. Fruct capsulă.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită în toată țara prin pădurile de foioase, din regiunea de câmpie şi de dealuri până în etajul montan inferior.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Asari*), planta întreagă (*Herba Asari cum radicibus*).

*Perioada de recoltare*: martie - mai.
*Principii active*: ulei eteric format din asaronă, aldehidă asarilică, acetat de bornil, terpene, sesquiterpene, metileugenol, diazaronă, alcaloid, glicozid, tanin, zaharuri, rezine, vitaminele C, B, săruri minerale.


POCHIVNIC

***Boli în care este utilizată - uz intern***: bronşite acute şi cronice, silicoză pulmonară, astm bronşic, diuretică, sudorifică.

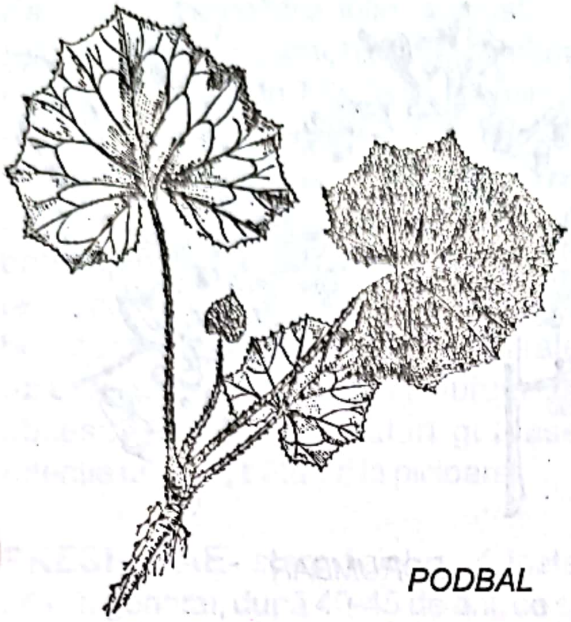
## PODBAL (*Tussilago farfara* L.) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: bruscăniş, brustan, brustur alb, cenuşoară, gălbinele, guşa-găinii, limba-vecinei, lăpoşel, popalungă, păpădie, rotungioare.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, alb, vertical sau orizontal, acoperit cu solzi, din care pornesc stoloni şi rădăcini. Tulpina înaltă de 5-30 cm, des-păroasă, poartă terminal inflorescența. Frunze lung-pețiolate, cu limbul aproape rotund, pe margine dințat. Flori galbene, grupate într-un calatidiu; cele de pe margine ligulate, sterile, iar în centru tubuloase, fertile. Înfloreşte în martie - mai. Fructe achene cilindrice, cu papus lung (PL. VI).

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în locuri umede de pe malul râurilor, şanţurilor, ravenelor, coastelor erodate, de la câmpie până în regiunea de munte. Vegetează pe soluri nisipoase, pietroase, argiloase.



*PODBAL*

*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Farfarae*), frunzele (*Folium Farfarae*).
*Perioada de recoltare*: martie - mai (florile), mai - august (frunzele).
*Principii active*: mucilagii, tanin, tusilagină (substanţă amară), acid galic, stearic, palmitic, carotenoide, inulină, fitosterine, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: tuse, astm bronşic, emfizem pulmonar, silicoză pulmonară, dispepsii, dischinezie biliară, bronşită, laringite, traheite, tuberculoză pulmonară; ***uz extern***: plăgi, ulceraţii şi erupţii tegumentare, erizipel, inflamaţii ale bursei sinoviale, ulcer scrofulos, flebite.

## PORTOCAL (*Citrus aurantium* L.) - Fam. *Rutaceae*

*Alte denumiri populare*: aranză, nărozmă, neramce, noronţă, pomoroancă, portucal, purdacalie.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust sau arbore spinos care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina înaltă de 3-12 m. Frunze eliptice, ascuţite la vârf, slab-dinţate pe margini, cu peţiolul aripat. Flori albe, cu caliciul păros, foarte mirositoare, solitare sau dispuse în corimbi. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructul este o bacă globuloasă, portocalie.
*Ecologie şi răspândire*: pretenţios faţă de temperatură, sol, umiditate şi lumină. La noi este cultivat în sere.
*Organul vegetal utilizat*: fructul.
*Perioada de recoltare*: iunie - august.
*Principii active*: proteine, hidraţi de carbon, acizi organici, vitaminele C, A, $B_1$, $B_2$, niacină, săruri de Na, K, Ca, P,Fe.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: dispepsie, meteorism, hemoragii, tromboze, constipaţie, obezitate; ***uz extern***: stomatite, gingivite, dermatoze.

## PORUMB (*Zea mays* L.) - Fam. *Gramineae* (*Poaceae*)

*Alte denumiri populare*: cucuruz, cucoriă, gârnişor, mălai, păpuşe, porumb, penche, tenchiu, tengheri, păpuşoi.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee de cultură care prezintă în sol o rădăcină firoasă. Tulpina cilindrică, înaltă de 1,5-3 m, formată din noduri şi internoduri. Frunze liniar-lanceolate, alterne, pe două rânduri de-a lungul tulpinii, formate din teacă şi limb lanceolat, cu nervura principală foarte pronunţată. Flori mascule formate din 3 stamine, grupate câte 2 în spiculeţe, iar acestea în panicul spiciform ramificat, terminal. Flori femele grupate într-o inflorescenţă numită ştiulete, acoperit cu frunze formate numai din teacă (pănuşi). Înfloreşte în august - septembrie. Fruct cariopsă golaşă, de culoare albă, galbenă, portocalie sau roşie.
*Ecologie şi răspândire*: cultivat aproape în întrega ţară; preferă soluri cu structură lutoasă, luto-nisipoasă, cernoziomuri,

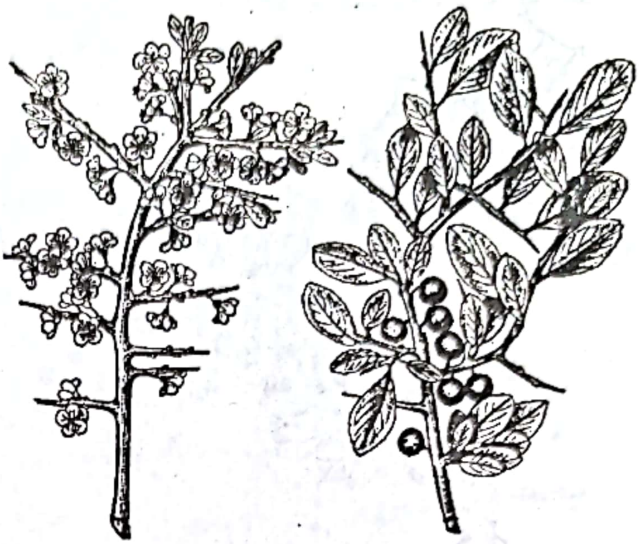
Scanned with OKEN Scanner

soluri brun-roşcate, este pretenţios faţă de umiditate şi căldură.
*Organul vegetal utilizat*: mătasea (*Stigmata Maydis*).
*Perioada de recoltare*: august - septembrie.
*Principii active*: săruri de potasiu, calciu, dioxid de siliciu, saponine, ulei volatil, alantoină, ceară, vitaminele C, E, K.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: adjuvant în disfuncţiile hepato-biliare, litiază biliară, menstre neregulete, tulburări de menopauză, cistite, litiază renală, hidropizie, reumatism, hemoragii, nefrite, catar vezical, artrită, obezitate, umflarea picioarelor, boli cardio-vasculare.

## PORUMBAR (*Prunus spinosa* L.) -Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: coţobrei, curcudel, mărăcine, porumb, porumbel, scorobar, spinul-cerbului, spin scorumbar, ţârn.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust spinos care prezintă în sol o rădăcină profundă, ramificată. Tulpina înaltă de 1-3 m, cu numeroase ramificaţii laterale. Scoarţa închis-cenuşie, puţin crăpată. Frunze eliptice, alungit-obovate, păroase pe faţa inferioară. Flori albe, solitare, pedicelate, apar înaintea înfrunzirii. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructe drupe globuloase, negre-albăstrui, brumate.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnit pe coaste însorite, dealuri pietroase, stâncării, răzoare, păşuni, fâneţe, margini de pădure, rărituri de pădure, de la câmpie până în etajul montan.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Pruni spinosi*), fructele (*Fructus Pruni spinosi*).
*Perioada de recoltare*: florile (aprilie - mai), fructele (septembrie - noiembrie).
*Principii active*: flavone, acizi organici, cvercetină, kamoferol, săruri de magneziu, potasiu, glicozide (florile), zaharuri, acizi organici, antociani, pruncianină, polifenoli, gumirezine, taninuri, vitamina C, săruri de calciu, magneziu (fructele).



*PORUMBAR*

***Boli în care este utilizată - uz intern***: constipaţie, hipotensiune, sedativ nervos, diuretic, erupţii tegumentare, boli de rinichi, boli de vezică, diaree, nevroze, tonic, gută, stimularea diurezei, afecţiuni ale aparatului cardio-vascular.

## PRAZ (*Allium porrum* L.) - Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare*: ai sârbesc, ajimă, ceapă albă, ceapă blândă, coada-vacii, hagimă, por, pur.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee bienală, legumicolă, care prezintă în sol o rădăcină firoasă, bulb mic cu un singur mugur prins pe disc. Frunze liniare, lungi de 8-12 cm, late de 4-30 cm, de care bulbul se distinge greu. Tulpina florală dreaptă, aproape cilindrică, netedă, plină în interior cu ţesut spongios. Flori cu perigon campanulat, albicios, roz sau violaceu, grupate într-o inflorescenţă globuloasă. Înfloreşte în iunie - august. Fruct capsulă.

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată în sudul şi estul ţării, mai puţin în Ardeal, Banat şi Crişana, pretenţioasă faţă de umiditate şi lumină.
*Organul vegetal utilizat*: întreaga plantă.
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: grăsimi, hidraţi de carbon, Na, K, Ca, P, Fe, Mg, Mn, S, Si, vitaminele A, C, ulei volatil, fitoncide.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: artritism, ateroscleroză, helmintiază, traheită, faringită, litiază urică, gută, azotenie, colici gastrointestinali, constipaţie, boli cardiorenale, afecţiuni pectorale; ***uz extern***: anginâ pectorală, furuncule, abcese, ulceraţii, umflături gutoase, retenţie urinară, bătături la picioare.

**PRESBIŢIAE**- stare fiziologică instalată, în general, după 40-45 de ani, ce se manifestă prin diminuarea progresivă a amplitudinii de acomodare a ochiului datorită pierderii elasticităţii cristalinului. Bolnavul acuză diminuarea vederii pentru aproape.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, cimişirul, morcovul, nalba de grădină, pelinul, ţelina.

REŢETE - UZ INTERN
*Afinul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze la 500 ml apă călduţă. Se bea călduţă, în trei reprize. Decoct dintr-o lingură de fructe zdrobite la 250 ml de apă. Se fierbe 10 minute. Se bea în cursul unei zile.
*Cimişirul* - 20-30 g de frunze şi crenguţe tinere sunt tocate mărunt, apoi se pun în 250 g alcool de 90°. Se lasă 6 zile la macerat, într-un borcan de sticlă, legat cu celofan şi apoi se strecoară prin tifon. Se bea o linguriţă, dimineaţa, pe nemâncate, o dată pe zi.
*Morcovul* - cură de 3 săptămâni cu suc proaspăt.

REŢETE - UZ EXTERN
*Nalba de grădină* - se fierb 30 g rădăcină la 1 litru de apă timp de 10 minute, apoi se filtrează. Se spală ochii de două ori pe zi.
*Pelinul* - decoct din 50 g plantă la 1 litru de apă. Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături oculare.
*Ţelina* - decoct dintr-o linguriţă de rădăcină rasă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se picură câteva picături pe zi în ochi sau se tamponează uşor cu vată curată.

## PRIBOI (*Geranium macrorrhizum*) - Fam. *Geraniaceae*

*Alte denumiri populare*: banat, pribor, butură, cumătră, floarea-raiului, floarea-vinului, floarea-viorii, laba-gâştei, mascat, mântânac, muşcata-junului, pălăria-cucului, pliscu-cucoarei, poala Sf. Mării.

*PRIBOI*

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, orizontal, acoperit cu

Scanned with OKEN Scanner

scvame brune. Tulpina ramificată dicotomic în partea superioară, păroasă, înaltă până la 25 cm. Frunze palmat-partite sau fidate, cu lobii obovați, lung-peţiolate, cele superioare scurt-peţiolate. Flori roşii-închis, grupate într-o inflorescenţă ramificată dicotomic. Înfloreşte în mai - iulie.

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită prin locuri pietroase, umede, umbroase, pe soluri calcaroase, din regiunea montană şi subalpină.

*Organul vegetal utilizat*: planta întreagă (*Herba Geranii macrorrhizii*)

*Perioada de recoltare*: mai - iunie.

*Principii active*: ulei eteric bogat în germacrol, geraniol, substanţe minerale.

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** afrodisiac, colici gastrici, colici renali.

**PROSTATITĂ** - afecţiune caracterizată prin inflamaţia prostatei. Sunt două forme clinice: ***prostatită acută***, caracterizată prin edem şi infiltraţie glandulară şi ***prostatită cronică***, caracterizată prin scleroza şi atrofia ţesutului glandular.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: busuiocul, coada-calului, coada -şoricelului, dovleacul, gălbenelele, ghimpele, inul, merişorul, muşeţelul, părul, pinul, pătrunjelul, pirul, sulfina, tătăneasa, urzica moartă albă, vâscul.

REŢETE - UZ INTERN

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

*Dovleacul* - se vor consuma zilnic 300 g seminţe curăţate. La culcare se va lua o lingură de ulei.

*Ghimpele* - decoct dintr-un gram de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 10 minute. Se beau 2 căni pe zi, călduţ, cu 30 minute înainte de masă.

*Părul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3-4 căni pe zi.

*Pinul* - infuzie din 20-30 g de muguri la 1 litru de apă. Se beau 3 căni pe zi, timp de 2 săptămâni.

*Urzica moartă albă* - infuzie dintr-o jumătate lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi în mai multe reprize.

*Vâscul* - macerat dintr-o lingură de frunze la 300 ml apă timp de 10 ore. Se bea o cană pe zi timp de 18 zile.

**CEAI COMPLEX**

*Merişor* - frunze (100 g), *coada-calului* - planta (100 g), *pătrunjel* - seminţe (40 g), *in* - seminţe (20 g), *pir* - rizom (20 g), *sulfină* - flori (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*Tătăneasă* - rădăcină (20 g), *urzică moartă albă* - flori (10 g), *muşeţel* - flori (20 g), *gălbenele* - flori (20 g), *busuioc* - planta (20 g), *pin* - muguri (10 g) - decoct din 3 linguri de amestec de plante la 1 litru de apă pentru băi locale şi spălături.

**PRURIT** - mâncărime la nivelul pielii sau al unor mucoase, apărând în diverse boli, în special cutanate (eczeme, înţepături de insecte, scabie) sau generale (urticarie).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, muşeţelul, pătlagina.

REŢETE - UZ EXTERN

*Anghinarea* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică cataplasme sau se fac spălături locale.

*Muşeţelul* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se

Scanned with OKEN Scanner

aplică comprese sau se fac spălături locale.
*Pătlagina* - infuzie din 2 linguri de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se aplică comprese sau se fac spălături.
Frunze proaspete presate se pot aplica pe zona afectată.

## PRUN (*Prunus domestica* L.) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: nu are.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore cultivat care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă superficială. Tulpina înaltă până la 10 m, scoarţa crăpată. Coroana globuloasă, cu lujeri tineri, la început pubescenţi, verzui, mai târziu, lucitori, brun-roşietici. Frunze eliptice până la obovate, lungi de 5-10 cm, pe margine fin-neregulat-crenate, peţiol scurt. Flori albe, câte 1-5 pe pediceli lungi, cu petale ovale sau eliptice. Înfloreşte în aprilie - mai. Fruct drupă alungit-ovată, neagră-albăstruie, brumată.
*Ecologie şi răspândire*: cultivat în toată ţara prin livezi şi grădini, de la câmpie până la limita etajului montan, mai ales în depresiunile şi pe dealurile subcarpatice.
*Organul vegetal utilizat*: fructele şi frunzele.
*Perioada de recoltare*: iulie - septembrie.
*Principii active*: zaharuri, protide, acizi organici, celuloză, mucilagii, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, săruri minerale de Na, K, Ca, Fe, Mn, Mg.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: diuretic, laxativ, hemoroizi, inflamaţiile splinei, oxiurază, mărirea diurezei, constipaţie, helmintiaze; ***uz extern***: locuri dureroase.

**PSORIAZIS** - boală de piele localizată în orice parte a corpului, dar mai ales pe pielea păroasă a capului, umeri, coate şi genunchi. Se manifestă prin apariţia de pete roşii, acoperite de scvame, dureri, mâncărime, sângerări.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:* arnica, coada-calului, coada -şoricelului, cruşinul, dediţeiul, fumărica, gălbenelele, ienupărul, inul, laptele-câinelui, lumânărica, mesteacănul, migdalul, murul, nalba, nucul, păpădia, pedicuţa, pinul, porumbarul, rostopasca, salcia, scaiul, spanacul, stejarul, tătăneasa, urzica, ventrilica.

REŢETE - UZ INTERN
*Ienupărul* - cură de fructe proaspete.
*Rostopasca* - infuzie dintr-o jumătate de linguriţă de plantă la 200 ml apă clocotită. Se ia o lingură la 3 ore.
*Tătăneasa* - infuzie dintr-o linguriţă de rădăcină mărunţită la o cană cu apă clocotită. Se fierbe 20-30 minute. Se beau 3-4 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Urzică* - frunze (30 g), *salcie* - scoarţă (30 g), *gălbenele* - flori (30 g), *fumărică* - planta (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *nucă* - coji (20 g), *stejar* - scoarţă (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 6-8 căni pe zi.
**2.** *Cruşin* - scoarţă (30 g), *urzică* - frunze (20 g), *păpădie* - planta (20 g), *coada-calului* - planta (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *porumbar* - flori (20 g), *fumărică* - planta (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**3.** *Fumărică* - planta (20 g), *ventrilică* - planta (20 g), *scaiul* - rădăcină (20 g), *gălbenele* - flori (20 g), *ienupăr* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea o jumătate de cană dimineaţa şi jumătate seara.

Scanned with OKEN Scanner

**4.** *Păpădie* - planta (30 g ), *urzică* - frunze (30 g), *salcie* - scoarță (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *fumărică* - planta (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

*Dediței*ul - infuzie din 2 linguriţe de flori şi plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică cataplasme în zona afectată.

*Laptele-câinelui* - cu sucul extras din tulpinile tinere se ung părțile afectate.

*Mesteacănul* - infuzie din 4-5 linguriţe de frunze şi muguri la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică comprese în zona afectată.

*Murul* - infuzie din 2-3 linguri de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică compresii în zona afectată.

*Nucul* - ungerea şi frecționarea zonei afectate cu cojile verzi de la fructe.

Decoct dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15 minute. Lichidul rezultat se foloseşte la comprese sau se adaugă în apa de baie la 37°.

*Pedicuța* - decocot din 20 g din părțile aeriene ale plantei la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15 minute. Se aplică comprese în zona afectată.

*Pinul* - uleiul de pin cu care se unge regiunea afectată.

*Rostopasca* - infuzie dintr-o jumătate linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică compresii în zonele afectate.

*Tătăneasa* - decoct din 2 linguriţe de rădăcină mărunțită la 250 ml de apă. Se fierbe 15 minute. Se aplică sub formă de comprese în zona afectată. Pentru băi generale se pun 10 linguriţe la 5 litri de apă. Se face zilnic câte o baie.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Salcie* - coajă (40 g), *stejar* - scoarță (40 g), *in* - seminţe (20 g), *arnică* - flori (20 g), *gălbenele* - flori (20 g), *ventrilică* - flori (20 g), *lumânărică* - flori (20 g), *scai* - rădăcină (20 g), *ienupăr* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se fac spălături sau se aplică comprese în zonele afectate.

**2.** *Nalbă* - frunzele, florile (40 g), *coada-calului* - planta (40 g) - amestecul se pune la macerat în apă rece - 200 g pentru o baie, durata unei băi - 20 minute.

**3.** *Stejar* - scoarță (10 g), *salcie* - scoarță (30 g), *nalbă* - frunze (40 g), *fumărică* - planta (20 g), *nucă* - coajă (20 g), *rostopască* - plantă (30 g), *urzică* - frunze (50 g), *ventrilică* - planta (30 g), *gălbenele* - flori (30 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g) - din amestecul de plante se ia o linguriță cu vârf la o ceaşcă cu apă, Se opăreşte şi se lasă să stea 3 minute. Din acest ceai se beau pe parcursul zilei 1-2 litri, înghițitură cu înghițitură. Se recomandă ca plantele să fie proaspete.

## PUFULIȚĂ (*Epilobium hirsutum*) - Fam. *Onagraceae*

*Alte denumiri populare*: limbricaş, răscoage, sburătoare.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, cu stoloni lungi, cărnoşi. Tulpina erectă, ramificată, uşor muchiată în partea inferioară, cilindrică în partea superioară, acoperită cu peri, înaltă de 50-150 cm. Frunze ovat-lanceolate, lungi de 4-12 cm, cu marginile acut-serate sau dințate. Flori roşii-purpurii. Înfloreşte în iunie-august. Fruct capsulă.

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în toată țara prin locuri umede, mlăştinoase, tufărişuri, crânguri, zăvoaie, mai ales pe substrat calcaros, pe lângă izvoare, pârâuri, lacuri.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Epilobii*), rizomul (*Rhizoma Epilobii*).
*Perioada de recoltare*: iunie - august.

*PUFULIȚĂ*

*Principii active*: nu sunt studiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: ciroze hepatice, hepatită cronică.

## PUFULIȚĂ CU FLORI MICI (*Epilobium parviflorum*) - - Fam. *Onagraceae*

*Alte denumiri populare*: răscoage, sburătoare.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros. Tulpina erectă sau ascendentă, înaltă până la 1 m, cilindrică, cu peri. Frunze tulpinale lungi până la 10 cm de obicei sesile, îngust-lanceolate sau mai rar ovat-lanceolate, ascuțit-dințate, păroase, rareori alterne sau verticilate. Flori roşii purpurii. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fruct capsulă.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită pe malul apelor, prin zăvoaie, prin văile din regiunea de câmpie până în cea montană, tăieturi de pădure, uneori ca buruiană prin grădini şi locuri ruderale.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Epilobii*).
*Perioada de recoltare*: iunie - septembrie.
*Principii active*: nestudiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: prostatită cronică, afecțiuni ale vezicii urinare şi ale rinichilor, cancer vezical, cancer de prostată.

**PULPITĂ** - inflamația pulpei dentare provocată de pătrunderea unui microb ori a unor iritanți chimici sau urmare a unui traumatism mecanic.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cerențelul, fumarița, hreanul.

REȚETE - UZ EXTERN
*Cerențelul* - decoct din 2 linguriţe de rizom cu rădăcini la o cană cu apă. Se fierbe 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături bucale.
*Fumariţa* - decoct din 2 linguriţe de plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături bucale.
*Hreanul* - decoct dintr-o lingură de rădăcină rasă la 100 ml vin roşu. Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se clătește gura cu acest amestec.

Scanned with OKEN Scanner

**RAHITISM** - boală a sistemului osos, în care nu se poate depozita suficient fosfat şi carbonat de calciu, astfel că oasele rămân moi şi osificarea întârzie. Rahitismul apare mai ales în urma alimentaţiei insuficiente a mamei şi a sugarului; se datoreşte mai adesea lipsei de vitamină D din hrană (care fixează calciul), mai rar lipsei de fosfor sau de calciu.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, cătina, ciubotica-cucului, coada-calului, coada-şoricelului, măceşul, nucul, roinița, traista-ciobanului.

REȚETE - UZ INTERN

*Coada-calului* - pulbere de plantă în amestec cu miere de albine. Se ia o linguriță de 2-3 ori pe zi.

*Nucul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate şi mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

**CEAI COMPLEX**

*Măceş* - fructe (30 g), *cătină* - fructe (30 g), *ciubotica-cucului* - frunze (20 g), *roiniță* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere. Se recomandă asocierea cu suc de morcovi şi de tomate.

REȚETE - UZ EXTERN

*Arnica* - tinctură din 100 g flori la 500 ml alcool 70°. Se efectuează masaje la grupele musculare afectate.

*Coada-şoricelului* - tinctură din 100 g flori la 500 ml alcool 70°. Se efectuează masaje pe muşchii atrofiați.

*Nucul* - infuzie din 50 g frunze uscate la fiecare litru de apă. Se adaugă în băi generale.

*Traista-ciobanului* - tinctură din 100 g de plantă la 500 ml alcool 70°. Se fac masaje în zona afectată.

**RANĂ - v. tratamentul de la PLAGĂ**

**RAPIȚĂ MARE (*Brassica napus* L. ssp. *oleifera*) - Fam. *Cruciferae***

*Alte denumiri populare*: brojbă, brozbe de vite, colza, curechi de câmp, muştar negru, nap rotund, napi cureceşti, napi de mirişte, rapiță.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee anuală, cultivată, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, nelignificată, adâncă până la 60-80 cm. Tulpină înaltă de 120-160 cm, bine ramificată. Frunze glabre, brumate, verzi-albăstrui, cele bazale pețiolate, lirate, penatsectate, cele mijlocii sesile, lanceolate, înconjurând tulpina numai pe jumătate. Flori galbene, grupate în raceme alungite. Înfloreşte în iunie - august. Fruct silicvă.

*Ecologie şi răspândire*: cultivată pe soluri bogate în humus şi calciu, rezistă la temperaturi scăzute şi are nevoie de umiditate.

*Organul vegetal utilizat:* rădăcina, frunzele.

*Perioada de recoltare*: iunie - august.

*Principii active*: proteine, hidrați de carbon, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, niacină, săruri cu Na, K, Ca, P,Fe.

***Boli în care este utilizată - uz intern*:** boli renale, angine, gută, enterite, tuse, bronşită; ***uz extern*:** maturarea abceselor şi furunculelor, vindecarea degerăturilor, gută, ulcer varicos.

**RĂCHITAN (*Lythrum salicaria* L.) - Fam. *Lythraceae***

*Alte denumiri populare*: brăileancă, călbăşoară, cârligățea, floarea-zânei, florile-zânelor, gălbejoară, lemnie, sburătoare bărbătească.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, lemnos, din care pornesc numeroase rădăcini elastice.

Scanned with OKEN Scanner

Tulpina erectă, simplă sau ramificată, în patru muchii, cu peri scurți, înaltă de 30-200 cm. Frunze triunghiular-lanceolate, la bază rotunjite sau cordate, cu nervațiunea pronunțată pe fața inferioară. Flori roşii-violete, rar roz, grupate în inflorescențe în formă de racem sau spic. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fruct capsulă elipsoidală sau ovoidală (PL. VI).

*RĂCHITAN*

*Ecologie şi răspândire*: plantă specifică pentru locuri mlăştinoase din zona de câmpie până în cea montană. Este răspândită în întreaga țară în zone mlăştinoase sau în buruienişuri din zonele inundabile, abundentă în Lunca şi Delta Dunării.
*Organul vegetal utilizat*: vârful tulpinii (*Herba Salicariae*).
*Perioada de recoltare*: iunie - august.
*Principii active*: galotaninuri, substanțe de natură flavonică (vitexina, orientina), antociani, colină, glicozidul salicarina, pectine, carotenoide, ulei volatil, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: hemoragii, afecțiuni gastrointestinale, metroragii, diaree, dizenterie; ***uz extern***: ulcere varicoase, eczeme, dermatoze, urticarie, prurit vulvar, vaginite acute.

## RĂCUŞOR ( *Polygonum bistorta*) - Fam. *Polygonaceae*

*Alte denumiri populare*: buruiana-rândunicii, cărligată, cârligățică, ginţură, iarba-balaurului, iarbă-roşie, iarba-şarpelui, lemn dulce, moțul-curcanului, nodurar, rădăcina-şarpelui, şerpariță, țâța-fiului.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, contorsionat, roşiatic, gros de 2-3 cm. Tulpina simplă, umflată la noduri, înaltă până la 30 cm. Frunze oblong-ovate, oblong-lanceolate, lung-peţiolate, cele superioare lanceolate. Flori roşii grupate în inflorescență spiciformă compactă. Înfloreşte în iunie - august. Fruct trigon lucios-castaniu deschis.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită prin turbării, fânețe, păşuni umede din regiunea montană şi subalpină.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Bistortae*).
*Perioada de recoltare*: iunie sau septembrie.
*Principii active*: tanin, amidon, substanțe active.
***Boli în care este utilizată - uz intern***
diaree, dizenterie, enterită, hemoragii uterine, incontinență urinară la bărbați, tonifierea generală a organismului; ***uz extern***: afte, stomatite, hemoroizi, fisuri anale, oprirea hemoragiilor.

**REUMATISM** - îmbolnăvire în special a unor articulații. Se manifestă prin simptome dureroase apărute în timpul mişcării, imobilizarea articulației, modificarea suprafețelor, tumefacție, căldură, uneori

Scanned with OKEN Scanner

lichid. Localizarea reumatismului cronic degenerativ se constată îndeosebi la articulaţiile şoldului (***coxartroză***), articulaţiile genunchiului (***gonoartroză***), la coloana vertebrală (***spondiloză***).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: amăreala, anasonul, cătina albă, cicoarea, cimbrişorul, cimbrul, coacăzul negru, coada-calului, coada-racului, creţuşca, fasolea, feniculul, frasinul, fumăriţa, gălbenelele, hameiul, iarba mare, iedera, ienupărul, isopul, izma, jaleşul, lăsniciorul, lemnul dulce, levănţica, măselariţa, merişorul, mesteacănul, mierea-ursului, muşeţelul, muştarul negru, nucul, osul-iepurelui, păpădia, pătrunjelul, pinul, pirul, plămânărica, plopul negru, podbalul, porumbarul, porumbul, rozmarinul, salcia, salcia căprească, scoruşul, socul, sulfina, şovârvul, tătăneasa, troscotul, turiţa mare, ţelina, urzica, urzica moartă, viţa de vie.

REŢETE - UZ INTERN

*Amăreala* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea întreaga cantitate în 5-6 reprize pe zi.

*Cătină albă* - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în cursul unei zile.

*Cicoarea* - infuzie din 2 g frunze uscate şi mărunţite la o ceaşcă de apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 ceşti pe zi, călduţe.

*Cimbrişorul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Coacăzul negru* - infuzie din 2 linguriţe de frunze uscate şi mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi înainte de mese.

*Coada-calului* - decoct dintr-o linguriţă de plantă mărunţită la o cană de apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 4-5 căni pe zi.

*Coada-racului* - decoct din 2 linguri de pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi înainte de mese.

*Creţuşca* - infuzie dintr-o jumătate de linguriţă până la o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Frasinul* - infuzie din 2 linguriţe cu flori sau frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (500 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea în trei reprize după mese.

*Fumăriţa* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere de plantă sau plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în cursul unei zile.

*Hameiul* - infuzie dintr-o lingură de conuri uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o cană după mese.

*Iarba mare* - decoct din 2 linguri de pulbere din rădăcină la 1 litru de apă. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduţ, 3-4 căni pe zi.

*Ienupărul* - infuzie din 2 linguriţe cu fructe uscate, peste care se toarnă o ceaşcă de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Cantitatea se bea în mai multe reprize pe zi.

*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Lăsniciorul* - decoct din 1-2 linguriţe de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 1-2 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o ceaşcă, dimineaţa şi seara.

*Levănţica* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Merişorul* - extracţie din 2 linguriţe de frunze în 100 ml apă rece. Se lasă în repaus 60 minute şi apoi se strecoară. Peste aceleaşi frunze se toarnă 100 ml apă clocotită. Se fierbe la foc moale 15 minute. Se acoperă şi se lasă la răcit 15 minute, după care se strecoară. Se amestecă ambele lichide. Se bea fracţionat în timpul unei zile, la 3-4 ore, câte o lingură.

*Mesteacănul* - infuzie din 3-4 linguriţe frunze sfărâmate la o ceaşcă cu apă clocotită. Se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu şi se lasă la răcit. Se bea fracţionat în cursul unei zile.

*Mierea-ursului* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Osul-iepurelui* - decoct dintr-o lingură de pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe la foc moale 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Păpădia* - decoct dintr-o lingură cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pinul* - infuzie dintr-o lingură de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pirul* - infuzie dintr-o lingură rasă cu pulbere de rizom sau rizom uscat şi mărunţit, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

*Plămânărica* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze sau frunze uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Plopul negru* - infuzie dintr-o linguriţă de muguri, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Podbalul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori şi frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Porumbul* - infuzie din 2 linguri de mătase, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o lingură la 3 ore.

*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriţă de petale şi frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Rozmarinul* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de frunze, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Salcia* - decoct din 2 linguri de scoarţă mărunţită la o cană cu apă (250 ml). Se consumă 3-4 linguri pe zi.

*Salcia căprească* - decoct din 2 linguri de scoarţă mărunţită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Scoruşul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Socul* - infuzie din 2 linguriţe cu flori uscate peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Sulfina* - infuzie dintr-o linguriţă cu flori uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Şovârvul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă mărunţită peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Tătăneasa* - decoct din 1-2 linguriţe cu pulbere de rădăcină sau rădăcină bine mărunţită la 2 căni de apă de 250 ml fiecare. Se fierbe 20-30 minute şi se lasă apoi la răcit. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Trəscotul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Turiţa mare* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi înainte de mâncare.
*Ţelina* - se beau câte 100 g suc de rădăcină, dimineaţa înainte de masă.
*Urzica* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni seara înainte de culcare.
*Urzica moartă* - decoct din tulpini florifere în vin. Se lasă la fiert 10 minute şi apoi se strecoară. Se bea de 3 ori pe zi câte un pahar.
*Viţa de vie* - infuzie dintr-o linguriţă de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Izmă* - frunze (30 g), *cimbru* - plantă (30 g), *turiţa mare* - planta (30 g), *ienupăr* - fructe (60 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**2.** *Muşeţel* - flori (20 g), *rozmarin* - flori (20 g), *eucalipt* - fructe (20 g), *isop* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**3.** *Coacăz negru* - frunze (20 g), *frasin* - frunze (20 g), *creţuşcă* - flori (20 g) -infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
**4.** *Cicoare* - rădăcină (60 g), *păr* - rădăcină (60 g), *păpădie* - rădăcină (60 g), *fumăriţă* - planta (60 g), *lemn dulce* - rădăcină (60 g), *anason* - fructe (10 g), *fenicul* - frunze (10 g) - decoct dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
**5.** *Izmă* - frunze (40 g), *frasin* - frunze (40 g), *salcie* - scoarţă (60 g), *coada-calului* - planta (40 g), *fasole* - teci (40 g), *soc* - flori (40 g), *lemn dulce* - rădăcină (20 g), *ienupăr* - fructe (10 g) - decoct dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi

REŢETE - UZ EXTERN

*Hreanul* - tinctură obţinută din rădăcină rasă macerată în alcool de 70 °. Se fac frecţii în zona dureroasă.
*Muştarul negru* - 2 linguri făină de muştar puse într-o cană cu apă rece. Se lasă la temperatura camerei până când ne ustură ochii. Conţinutul se pune în apa caldă de baie.
*Rozmarinul* - tinctură obţinută din frunze macerate în alcool de 70°. Se fac masaje în zona dureroasă.
*Ţelina* - tinctură obţinută din rădăcină rasă pusă la macerat în alcool de 70°. Se fac frecţii în zona dureroasă.
*Salcia* - scoarţă (150 g la 3 litri), *stejar* - scoarţă (300 g la 2 litri), *grâu* - tărâţe (100 g

Scanned with OKEN Scanner

la 1 litru apă), *nuc* - frunze (50 g la 1 litru apă), *tomate* - tulpini (50 g la 1 litru apă) - cu acest amestec se fac băi timp de 15-20 minute în apă de 30° C.

## REVENT (*Rheum palmatum* L.) - - Fam. *Polygonaceae*

*Alte denumiri populare*: rabarbară, robință, ravent.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă, cultivată, care prezintă în sol rădăcini cărnoase, viguroase, ce pornesc dintr-un rizom puternic, napiform, gros de 3-6 cm. Tulpina aeriană cilindrică, goală, cu articulații evidente, înaltă până la 2 m. Frunzele bazale mari, cordiform-palmat-lobate, mai lungi decât late, cu fața superioară aspră. Flori albe-verzui, roz sau roşietice, dispuse în inflorescențe paniculiforme. Înfloreşte în mai - iunie. Fruct achenă triunghiulară, cu trei aripioare.
*Ecologie şi răspândire*: plantă legumicolă, cultivată în special în Transilvania şi nordul Moldovei; este pretențioasă la umiditate şi căldură, preferă solurile mijlocii chiar grele, cu fertilitate ridicată.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Rhei*).
*Perioada de recoltare*: primăvara (martie - aprilie) sau toamna (octombrie) de la plante de 6-8 ani.
*Principii active*: antrachinone (crizofanolul, reoemodina, reocrizidina, renina), substanțe tanante (glucogolina, catecolul, tetrarina), acid oxalic, galic, clinamic, oxalați de calciu, rezine, ulei volatil, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: combaterea constipației, stimularea digestiei prin excitarea sucurilor gastrointestinale, tonic, stimularea poftei de mâncare (anorexie), combaterea viermilor intestinali (vermifug).

## RIDICHE (*Raphanus sativus* L.) - - Fam. *Cruciferae* (*Brassicaceae*)

*Alte denumiri populare*: arope, aripane, rădiche, rădiche de grădină, răghiți, redichi, convar, radicula, ridichi de lună, ridichi roşii, ridichi negre de iarnă.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee, anuală şi bienală, cultivată, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina floriferă dreaptă, cilindrică, puternic ramificată, rigid-păroasă, înaltă până la 100 cm. Frunze inferioare peţiolate, mari, pubescente, lirat-penat-sectate, cele tulpinale lanceolate, mai mult sau mai puțin sectate. Flori albe, roz sau violete, grupate într-un racem lax. Înfloreşte în mai - septembrie. Fruct silicvă.
*Ecologie şi răspândire*: este pretențioasă față de umiditate, preferă soluri cu textură mijlocie, afânate, bogate în humus.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcina tuberizată.
*Periada de recoltare*: iunie - septembrie.
*Principii active*: proteine, grăsimi, celuloză, săruri minerale, hidrați de carbon, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: litiază biliară, litiază renală, dischinezie biliară hipotonă şi atonă, afecțiuni pectorale; ***uz extern***: pneumonie, stări congestive ale ficatului.

**RINITĂ** - inflamația mucoaselor nazale datorită unor alergeni ca: polenul, praful etc. Se manifestă prin strănuturi repetate, senzație de înfundare a nasului, secreții la început apoase, apoi muco-purulente, cefalee uşoară, febră.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anasonul, busuiocul, cerențelul, cimbrişorul, cimbrul, ciuboțica-cucului, coacăzul

Scanned with OKEN Scanner

negru, coada-şoricelului. cimişirul, cruşinul, izma, jaleşul, lemnul dulce, levănţica, măslinul, măceşul, muşeţelul, pirul, roiniţa, rostopasca, rozmarinul, răchitanul, salcia, socul, stejarul, şovârvul, teiul, trei-fraţi-pătaţi, turiţa mare, ţintaura, vâscul.

REŢETE - UZ INTERN

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Cerenţelul* - decoct din 2 linguriţe de rizom şi rădăcină mărunţită la 300 ml apă rece. Se fierbe 30 minute la foc moale. Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se consumă în trei reprize după mesele principale.

*Cimbrişorul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la 200 ml apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Cimbrul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Ciuboţica-cucului* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Coacăzul negru* - infuzie dintr-o linguriţă de muguri la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 ceşti pe zi.

*Lemnul dulce* - macerat la rece dintr-o jumătate linguriţă de rădăcină pisată la o cană de 200 ml apă. Se bea în cursul unei zile.

*Levănţica* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Măceşul* - decoct din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml de apă. Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Muşeţelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Răchitanul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 3 căni pe zi.

*Roiniţa* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Rozmarinul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pirul* - infuzie dintr-o linguriţă de rizom la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

*Salcia* - decoct din 2 linguri de scoarţă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 linguri pe zi.

*Socul* - infuzie din 2 linguriţe de flori la o cană cu apă clocotită (25o ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

*Stejarul* - decoct din 2 linguriţe de scoarţă la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 20-30 minute. Se beau 2 căni pe zi.

*Şovârvul* - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute, după care se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Teiul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Trei-fraţi-pătaţi* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Ţintaura* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Izmă* - frunze (20 g), *turiţa mare* - planta (20 g), *cruşin* - scoarţă (20 g), *rostopască* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**2.** *Eucalipt* - frunze (20 g), *vâsc* - frunze (20 g), *măslin* - frunze (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea o cană pe zi.

**3.** *Anason* - fructe (20 g), *cimişir* - frunze (20 g), *ţintaură* - plantă (20 g) - pulbere în jumătate pahar cu apă îndulcită. Se bea în mai multe reprize.

REŢETE - UZ EXTERN

*Cerenţelul* - decoct din 3 linguriţe de rădăcină mărunţită la 300 ml apă rece. Se fierbe 30 minute. Se foloseşte sub formă de spălături.

*Cimbrişorul* - inhalaţii din 1-2 linguriţe de plantă la 200 ml apă fierbinte. Cu acelaşi ceai se fac şi spălături nazale.

*Levănţica* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori la 250 ml de apă clocotită. Se fac inhalaţii şi spălături nazale.

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se foloseşte ca inhalaţii sau spălături nazale.

*Muşeţelul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la 200 ml de apă clocotită. Se fac inhalaţii şi spălături nazale.

*Rozmarinul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se fac inhalaţii sau spălături nazale de 2 ori pe zi.

## RODIU (*Punica granatum* L.) - Fam. *Punicaceae*

*Alte denumiri populare*: arodie, bodier, pitlijan, pomogram.

*Cum recunoaştem planta ?*

Arbust spinos care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina înaltă de 1-5 m, ramuri opuse. Frunze scurt-peţiolate, alungit-lanceolate, pieloase, lucitoare pe faţă. Flori roşii, grupate câte 1-5 la extremitatea lujerului. Înfloreşte în mai - august. Fruct bacă globuloasă.

*RODIU*

*Ecologie şi răspândire*: specie mediteraneeană, termofilă, cultivată la Băile Herculane, Techirghiol, pe malul lacului Tuzla, uneori subspontan la Buziaş. Este cultivată în Grădina Botanică din Bucureşti.

*Organul vegetal utilizat*: scoarţa, fructul.

*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.

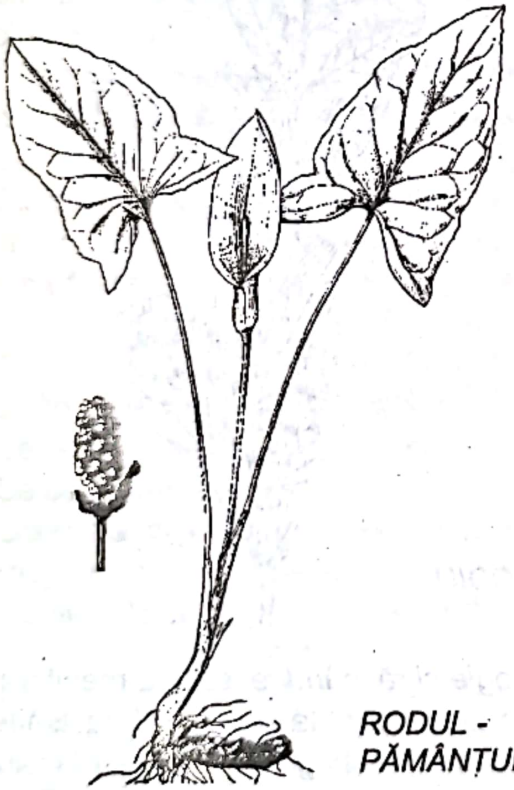
*Principii active*: alcaloizi ai piperidinei, un derivat al troponinei (pseudopeletierina), tanin, oxalat de calciu şi alte substanţe minerale. Fructul conţine zaharuri, acid citric, malic, vitamina C, tanin, celuloză etc.

Scanned with OKEN Scanner

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** teniază, dezinterie. Fructele sunt comestibile şi pot fi consumate în stare proaspătă sau sub formă de compoturi.

## RODUL - PĂMÂNTULUI (*Arum maculatum* L.) - Fam. *Araceae*

*Alte denumiri populare*: aron,baltag, barba lui Aron, calendarul-codrului, ceapa-zânelor, cocoşaică, ghimper nemțesc, hribă, limba-broaştei, limba-vacii, macreți, mărcet, murt, piciorul-viţelului, porumbul-cucului, porumbul-şarpelui, purcei, rădăcină de friguri, săgeată, timp, ungurean.

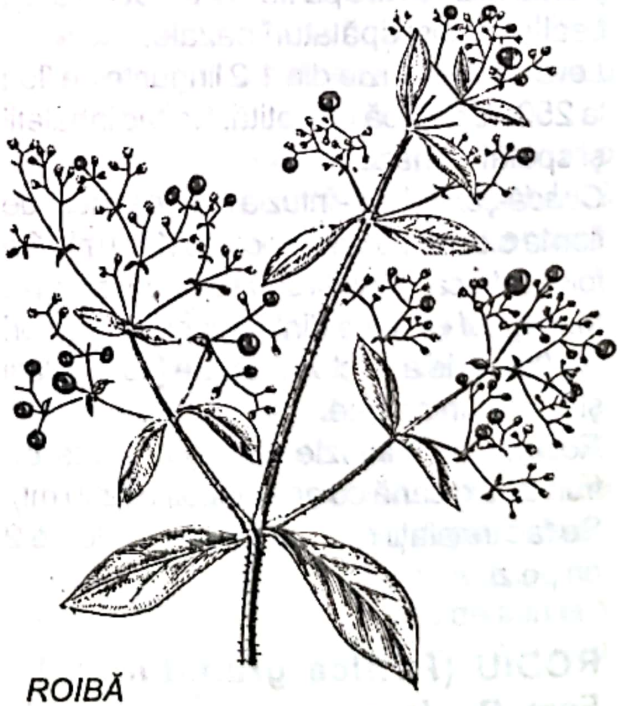


*RODUL - PĂMÂNȚULUI*

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un tubercul cilindric-ovoidal din care pornesc rădăcini subțiri. Frunze lung-peţiolate, cu lamină sagitată, cu nervuri proeminente. Peduncul floral terminat cu un spic cu axa mult îngroşată, cărnoasă, înconjurată de o frunză răsucită în cornet (spată). Inflorescența este formată din flori mici, unisexuate, cele femele la bază, cele mascule în vârf. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructe bace roşii.
*Ecologie şi răspândire*: planta creşte în toate regiunile țării, de la câmpie până în zona deluroasă.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Ari*), frunzele.
*Perioada de recoltare*: primăvara (martie - aprilie) sau toamna (septembrie).
*Principii active*: amidon, mucilagii, gume, substanțe grase, substanțe toxice (aro-nină, aroidină, aroină, conicina), saponine, glicozide, compuşi cianici.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** astm, hemoroizi; ***uz extern:*** tratarea rănilor şi umflăturilor.

## ROIBĂ ( *Rubia tinctorum* L.) - Fam. *Rubiaceae*

*Alte denumiri populare*: broci, garanță, iarbă de margină, iarbă vopsitoare, pața-chină, robie rădăcină, rudă, rughie, ruibă, rumele, stevie.



*ROIBĂ*

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă, cultivată sau spontană, care prezintă în sol un rizom.

Scanned with OKEN Scanner

Tulpina aeriană cu patru muchii, prevăzute cu peri mici şi aspri, înaltă de 50-80 cm. Frunze lanceolat-eliptice, dispuse verticilat, pe nervuri şi margini cu peri aspri. Flori palid-galbene, grupate în cime laxe. Înfloreşte în iunie - iulie. Fruct bacă brun-roşcată.

*Ecologie şi răspândire*: specia creşte spontan pe lângă garduri, prin vii, pe coastele dealurilor.

*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei, frunzele.

*Perioada de recoltare* iunie - iulie.

*Principii active*: acid ruberitric, galiozina, rubiadin-primverozid, rubiadin cu agliconi, alizarina, pseudopurpurina, purpurina, rubiadina, purpuroxantina, munjistina etc.

***Boli în care este utilizată - uz intern*** calculi renali, litiază renală, colici nefritice, rahitism.

## ROINIȚĂ (*Melissa officinalis* L.) - - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: alămâiță, buruiana-stupilor, busuiocul-stupului, cătuşnică, floarea-stupilor, iarba-albinelor, iarba-roilor, izma-stupilor, lămâiță, mătăciune, melisă, mintă, motoacă, poala Sf. Mării, răpuseacă, roişte, stupelniță, voioşiță de albini.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, brun-gălbui, articulat, lignificat, lung de circa 30 cm, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpină, ramificată, pubescentă, înaltă până la 120 cm, cu patru muchii. Frunze ovale, cu vârful obtuz, pe margine serat-crenate, păroase, aromă plăcută, gust amărui. Flori albe sau liliachii, grupate într-o inflorescență cu verticile de 5-10 exemplare la fiecare nod. Înfloreşte în iunie - august. Fructe nucule ovoide, castanii.

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită pe locuri uscate, pietroase, luminişuri şi locuri poienite din pădurile de stejar, pajişti, fâneţuri, tufărişuri, mai ales în regiunile din sudul şi vestul ţării, frecvent cultivată. Pretenţioasă la lumină şi căldură, preferă solurile fertile.

ROINIȚĂ

*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Melissae*).

*Perioada de recoltare*: mai - iunie. La plantele cultivate recoltarea frunzelor se face de 2-4 ori pe an.

*Principii active*: ulei eteric, acid cafeic, clorogenic, protocatehic, rosmarinic, ursolic, oleanolic, pimelic, taninuri, raminazină, mucilagii care prin hidroliză dau glucoză, xiloză, ramnoză, substanțe amare.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: colici gastrointestinali, colite cronice, colite de putrefacție, sindrom enterorenal, dischinezie biliară, duodenite, diaree, vomă, anorexie, tulburări neurovegetative, insomnii, nevralgii dentare, dureri de cap, ameţeli, balonări abdominale, astm bronşic; ***uz extern***: reumatism, dureri de dinți, răni.

Scanned with OKEN Scanner

Planta face parte din compoziția ceaiurilor pentru tratatrea afecțiunilor cardiace, anginei pectorale, aterosclerozei, sindroamelor dispeptice, dismenoreei, bronşitei, diabetului zaharat, rahitismului.

## ROSTOPASCĂ (*Chelidonium majus* L.) - Fam. *Papaveraceae*

*Alte denumiri populare*: ai de pădure, alândurise, buruiană de cele sfinte, bureți de pecingine, galbenă, buruiană de negi, buruiană de pecingine, bururiană de tătarcă, buruiană de cele sfinte, calce mare, chica maramgie, crucea- voinicului, gălbănare, godie, hărmiaiu, hilindunea, iarba-rândunelei, lăptiugă, mac sălbatic, negeloasă, oiască, paparună, plescăniță, sălățea, scalce mare, scânteiuță.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom dezvoltat, ramificat, brun-roşietic, gros de 1-2 cm, lung până la 10 cm, din care pornesc rădăcini. Tulpina ramificată, înaltă până la 100 cm, dispers-păroasă. Frunze alterne, imparipenat-sectate, pe fața inferioară glabre sau dispers-păroase. Flori gălbene, pedunculate, grupate în umbele simple. Înfloreşte în mai - septembrie. Toate părțile plantei conțin un suc lăptos (latex) de culoare galbenă, care în contact cu aerul, se brunifică. Fruct capsulă, multispermă, cu deschidere în două valve (PL. VI).

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită prin locuri umbroase din păduri, tufărişuri, grădini, pe lângă garduri, în jurul aşezărilor umane, de la câmpie până în zona montană, la altitudinea maximă de 1000 m. Preferă umiditate ridicată şi soluri nisipoase.

*Organul vegetal utilizat*: ramurile şi tulpinile tinere (*Herba Chelidonii*).

*Perioada de recoltare*: mai - septembrie.

*Principii active*: alcaloizi (chelidonina, hemochelidonina, oxichelidonina, cheleritrina, sanguinarina, coptisina, tetrahidrocoptisina, protropina, alocriptropina, berberina, sparteina), vitamina C, rezine, ulei volatil, flavone, saponozide, săruri minerale.

*ROSTOPASCĂ*

***Boli în care este utilizată - uz intern***: colici hepatobiliari, dischinezie biliară, tuse convulsivă şi spastică, angină pectorală, colecistopatii, hepatite acute, ciroză hepatică, litiază biliară, afecțiuni ale splinei, psoriazis; ***uz extern***: cicatrizarea rănilor, tratarea tuberculozei pielii, herpes, bube dulci, combaterea cheliei, tratarea negilor, bătături, cancer de piele, eczeme, cataractă.

## ROTUNGIOARĂ ( *Glechoma hederacea* L.) - Fam. *Lamiaceae*

*Alte denumiri populare*: brâncă, buruiana rotundă de bube, buruiana -leacului, buruiana-zgălbii, buruiană de orbalț, cătuşnica-copiilor, coada-ielelor, creasta-văilor, frunză de zgaibă, iarba-cârtițelor, iarba-

Scanned with OKEN Scanner

mătriilor, iedera-zânelor, mărul-lupului, nejălnică, orbalţ, pelungoasă, piperul-apelor, pelungioasă, pristinioară, rănunchioară, rotundioară, silnic, supărare,

ROTUNGIOARĂ

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee care prezintă în sol o rădăcină lignificată, puţin dezvoltată. Tulpina repentă, lungă de 20-60 cm, din care se desprind numeroşi lăstari floriferi ascendenţi, puţin păroasă. Frunze opuse, reniforme sau cordat-ovate, cu marginile crenate, peţiolate, Flori albastre-violacee rar roşii-liliachii sau albe, scurt-pedicelate, grupate câte 3-10, în cime, la subsuoara frunzelor din partea superioară a lăstarilor. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructe nucule elipsoidale, netede, brune, mici.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în întreaga ţară, prin păduri, tufărişuri, livezi, locuri umbrite şi umede, fâneţe, până în regiunea subalpină. Vegetează prin păduri de foioase din întreaga ţară.

*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Glechomae*).
*Perioada de recoltare*: aprilie - mai.
*Principii active*: ulei volatil, colină, tanoide, substanţe amare (glecomină), saponozide, ceruri, rezine.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** diaree, litiază renală, afecţiuni hepatice; ***uz extern:*** *răni.*

## ROUA-CERULUI (*Drosera rotundifolia* L.) - Fam. *Droseraceae*

*Alte denumiri populare*: iarba-cerii, iarba-ferii, iarba-fiarelor, rouă, roua-soarelui.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee carnivoră, perenă, care prezintă în sol o rădăcină firoasă superficială. Frunzele dispuse în rozetă, limbul rotund, pe faţa superioară şi margini cu peri glandulari. Tulpină floriferă. Flori albe dispuse într-o cimă. Înfloreşte în iunie - august. Fruct capsulă.

ROUA-CERULUI

*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită prin turbării, unde vegetează în per-

Scanned with OKEN Scanner

niţele muşchiului de turbă (*Sphagnum*). Este o plantă ocrotită.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele.
*Perioada de recoltare*: iunie - august.
*Principii active*: tanin, acid malic, acid citric, acid galic, flavonoide (cvercetol).
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** bronşectazie, abces pulmonar.

## ROZMARIN (*Rosmarinus officinalis* L.) - Fam. *Lamiaceae*

*Alte denumiri populare*: dendrului, mirtin, rojmalin, rusmarin.

*Cum recunoaştem planta* ?
Subarbust peren, plăcut mirositor, de origine mediteraneeană, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina erectă, înaltă de 60-150 cm, cu ramuri ascendente sau arcuite, la bază scorţa exfoliată, în partea superioară patru unghiulară, păroasă, cenuşie. Frunze liniare, sesile, aciculare, persistente, pieloase, lungi de 2-3 cm, cu nervura mediană pronunţat dezvoltată pe faţa inferioară. Flori albăstruipalide sau uşor-violacee, rar albe, dispuse câte 3-10, dând în totalitatea lor un aspect de spic. Înfloreşte în aprilie - mai. Fruct nucula ovoidă .
*Ecologie şi răspândire*: planta creşte spontan în zona mediteraneeană; la noi se cultivă ca plantă medicinală, condimentară şi ornamentală.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Rosmarinii*)
*Perioada de recoltare*: aprilie - mai.
*Principii active*: ulei volatil format din hidrocarburi terpenice (pinen, camfen, limonen, dipenten, mircen, cimen, cariofilen, humulen, santen, sabinen, tansocimen, terpinen, caren), alcooli (borneol, terpineol, verbenol), cetone (camfor, verbenonă, octanonă), flavonoide libere (luteolină, diosmetină, metileter, gencvanină) etc.

*ROZMARIN*

***Boli în care este utilizată - uz intern*:** boli de stomac, reumatism cardiovascular, reumatism degenerativ, rinite cronice catarale, anemie, tuse, dispepsii, surmenaj psihic, tonifiere generală a organismului, boli de inimă, hipertensiune arterială; ***uz extern*:** reumatism, rinite cronice, hemiplegii, paraplegii spastice.

## RUŞCUŢĂ DE PRIMĂVARĂ (*Adonis vernalis* L.) - Fam. *Ranunculaceae*

*Alte denumiri populare*: bulbuc, buruiana-calului, buruiană de talan, buruiană neagră, chioara-găinii, cocoşei, dediniţă, dediţei galbeni, scânteiţă, spânţ, spânz de cal, spreuţ.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, tare, gros, din care pornesc rădăcini fibroase. Tulpină puţin ramificată, înaltă de 10-50 cm. Frunze tulpinale sesile numeroase de 2-4 ori penat-sectate. Flori galbene-aurii, solitare, la vârful tulpinii, mari. Înfloreşte în

Scanned with OKEN Scanner

aprilie - mai. Fruct poliachenă cu achene scurt-păroase (PL. VI).

*RUŞCUŢĂ DE PRIMĂVARĂ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită pe soluri calcaroase însorite, coaste abrupte, păşuni şi fânețe uscate, de la câmpie până în zona montană, prezentă mai des în regiunile de deal şi podiş.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene (*Herba Adonidis*).
*Perioada de recoltare*: aprilie - mai.
*Principii active*: glicozide (adonitoxina, adonidozidul care conține cumarină şi vernadină), ulei volatil, tanin, saponine, rezine, colină, acid palmitic, linoleic, fitosteroli, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: cardiotonic, tahicardie, extrasistole, tulburări neurovegetative.

Scanned with OKEN Scanner

## SALATĂ (*Lactuca sativa* L.) - Fam. *Compositae*

*Alte denumiri populare:* lăptuc, lăptiuc, marole, marule, salată cu căpățână, salată de grădină, salată mică, salată necreață, salată roşie, salată cu limba oii, sălatră.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală, legumicolă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, adâncă până la 60-70 cm. Frunze glabre, cu formă ovală, scurt-peţiolate, marginile netede, verzi de diferite nuanțe. Tulpina floral înaltă de 100-120 cm, puternic ramificată, glabră, cilindrică. Flori galbene, hermafrodite, grupate în capitule mici, ovoidal-cilindrice. Înfloreşte în iulie - august. Fruct achenă mică, alb-argintie, cafenie sau neagră.
*Ecologie şi răspândire*: cultivată în întreaga țară; este pretențioasă față de umiditate şi soluri cu textură mijlocie, bogate în humus.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele.
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: protide, hidrați de carbon, Na, K, Ca, P, Fe, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, E, PP.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecțiuni gastrointestinale, nefrită, litiază urică, artrită, gută, reglarea ciclurilor mestruale, tuse astmatică, hiperexcitabilitate sexuală la femei; ***uz extern***: panariţiu, furuncule, blefarite, conjunctivite, degerături.

## SALBĂ MOALE (*Evonymus europaea* L.) - Fam. *Celastraceae*

*Alte denumiri populare*: caprifoi, ciocuță, grujarcă, lemn câinesc, parastasul-popii, pomiță de sânger, sânger, voiniceriu.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă lemnoasă arbustivă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina tufoasă, înaltă până la 6 m, cu lemn omogen, gălbui deschis. Lujerii cu patru muchii, albicioase sau brune. Frunze alungit-lanceolate sau ovat-lanceolate, lungi de 3-10 cm, în cime axilare. Înfloreşte în mai. Fruct capsulă roz sau roşie-carmin, cu deschidere prin patru valve.

*SALBĂ MOALE*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în subarboretul pădurilor luminoase de câmpie şi dealuri, prin zăvoaie, tufărişuri.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Euonymi*), florile (*Flores Euonymi*), scoarța (*Cortex Euonymi*).
*Perioada de recoltare*: mai - iunie.
*Principii active*: alcaloidul armepavina, heterozidul evonozid.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: purgativ, vomitiv, hipertensiv, stimularea funcției hepatice; ***uz extern***: vindecarea rănilor.

Scanned with OKEN Scanner

## SALCIE (*Salix alba* L.) - - Fam. *Salicaceae*

*Alte denumiri populare*: lozie, răchită, răchită albă, răchită de luncă, răchită mare, salcă, salsi, sălcuță.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă puternică, uneori cu rădăcini adventive aeriene până la nivelul apei de inundații. Tulpina adesea strâmbă, sinuoasă, înaltă până la 30 m, diametrul până la 2 m. Scoarța subțire la început, netedă, cenuşie-verzuie, apoi brun-cenuşie, adânc crăpată în lung. Coroana larg rotunjită, neregulat ramificată. Lujeri flexibili, subțiri, verzi-gălbui sau bruni, în tinerețe alburiu-mătăsoşi-păroşi. Frunze alterne, lanceolate, lungi până la 10 cm, pe margini mărunt-serate, la început argintii-mătăsos-păroase pe ambele fețe, la maturitate, pe dos, mătăsos-pubescente. Flori unisexuat-dioice, cele mascule grupate în amenți gălbui, cele femele grupate în amenți verzi. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructe capsule alungite.
*Ecologie şi răspândire*: plantă de lunci şi zăvoaie, cu cerințe mari față de umiditate, întâlnită pe toate văile râurilor, îndeosebi în zona de câmpie.
*Organul vegetal utilizat*: scoarța (*Cortex Salicis* ).
*Perioada de recoltare*: aprilie - mai. Se recoltează ramurile după 2-3 ani, prin jupuire în fâşii.
*Principii active*: tanin, salicină, saligenol, populozidă, salirepozidă, piceozită, ceară, rezine, oxalați.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: reumatism, spondiloză anchilozantă, gripă, rinită, guturai, nevralgii, insomnii, gută, dureri musculare, neurastenii, eritem genital, hemoptizie, diaree cu sânge; ***uz extern***: stomatită, spondiloză anchilozantă, hemoroizi, stimularea circulației periferice, cicatrizarea rănilor, ulcerații, răni purulente, bătături (clavus), transpirație la picioare.

## SALCÂM (*Robinia pseudacacia* L.) - Fam. *Leguminoasae* (*Fabaceae*)

*Alte denumiri populare*: acacie, acaț, arțar, bagrin, brebene, dafin, frasin, lemn alb, lemn de acaț, liliac, magrin, pănar, rug, salchism, salcâm alb, salcâm rotund, vocație.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotant-trasantă, întinzându-se lateral până la 20 m. Tulpina dreaptă, înaltă până la 30 m, groasă până la 100 cm; scoarța de timpuriu îngroşată. Coroana largă, rară, luminoasă. Frunze imparipenat-compuse, cu 7-19 foliole eliptice sau ovate, scurt pețiolate, rotunjite la vârf, întregi pe margine. Flori albe, papilionacee, puternic mirositoare, dispuse în raceme. Înfloreşte în mai - iunie. Fructul o păstaie turtită, brun-roşiatică, lungă de 5-10 cm şi lată de 1-2 cm, cu 3-10 semințe (PL. VII).
*Ecologie şi răspândire*: vegetează în condiții foarte variate, îndeosebi în zona de câmpie, pe soluri uşoare, nisipoase pe care le fixează. Este plantată în liziere, pe marginea drumurilor în sudul Olteniei, întrega Muntenie şi în sudul Moldovei.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Acaciae*).
*Perioada de recoltare*: mai -iunie.
*Principii active*: flavonoide (robinină, acaciină), ulei volatil.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: gastrite hiperacide, ulcer gastric, ulcer duodenal, pirosis (arsuri la stomac),

Scanned with OKEN Scanner

astm, tuse, răceală; ***uz extern***: tratarea rănilor, arsuri.

## SALCÂM JAPONEZ (*Sophora japonica* L.) - Fam. *Leguminoasae*

*Alte denumiri populare*: acație boierească, salcâm boieresc, soforă.

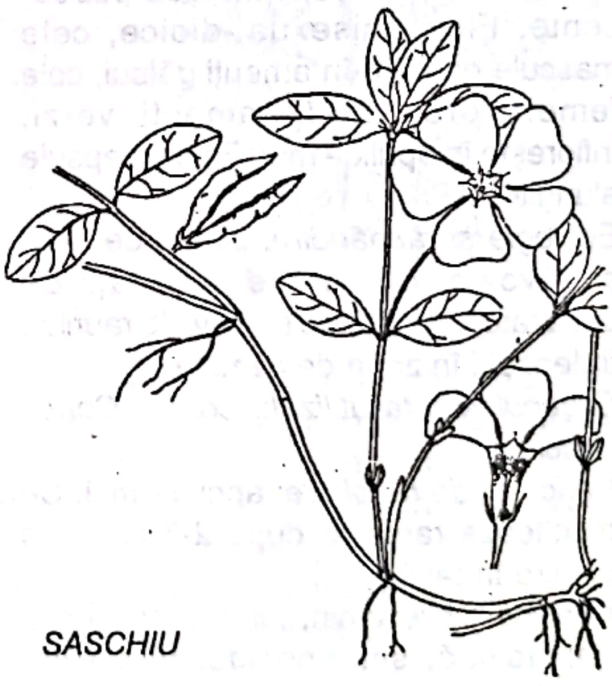
*SALCÂM JAPONEZ*

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore foios care pezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina înaltă de 20-30 m, cu scoarța netedă cenuşie, la bătrânețe brăzdată longitudinal. Lujeri verzi, cojiți, cu miros neplăcut. Frunze penat-compuse, cu foliole eliptice, ascuțite la vârf, pe dos păroase. Flori albe-verzui, grupate în inflorescențe ramificate, piramidale, terminale. Înfloreşte în iulie - august. Fructul este o păstaie cărnoasă, cilindrică, puternic gâtuită între semințe, indehiscentă la maturitate.

*Ecologie şi răspândire*: arbore ornamental întâlnit aproape în toate județele țării, prin parcuri, grădini, plantații.
*Organul vegetal utilizat*: bobocii florali (*Flores Sophorae immaturi*).
*Perioada de recoltare*: iulie.
*Principii active*: rutozid, alte glicozide flavonice, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: edeme cardiace, insuficiență hepatică, tumori sângerânde, scarlatină, difterie, hemoragie retiniană, glaucom, retinopatie diabetică.

## SASCHIU (*Vinca minor* L.) - Fam. *Apocynaceae*

*Alte denumiri populare*: barbanoc, bănuț, brebenei, caprifoi, coada -vânătorului, cununiță, foaienfiu, foaia în fir, foi-foi, folonfiu, merişor, perişor, pervincă, panchiu, sacfiu, sascău, verdeață.



*SASCHIU*

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă cu o tulpină culcată, parțial lemnoasă, lungă până la 1 m, înrădăcinată, lipsită de peri. Frunze eliptice sau ovat-eliptice, opuse. Flori albastre- violacee, singuratice, cu petale

unite la bază într-un tub. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructele sunt nişte folicule acuminate. Seminţe brune.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită prin păduri de fag, stejar, tufărişuri, margini de păduri, până în regiunea montană inferioară. Adesea este cultivată prin grădini şi cimitire.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Vincae minoris*)
*Perioada de recoltare*: aprilie - mai.
*Principii active*: alcaloizi, heterozide specifice, substanţe pectice, un principiu amar (vincină), tanin, caroten etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** oprirea secreţiei de lapte la femei, hemoragii, tonic digestiv, constipaţie, ateroscleroză; ***uz extern:*** spălături vaginale în cazul hemoragiilor uterine, cicatrizarea rănilor.

## SĂNIŞOARĂ (*Sanicula europaea*) - Fam. *Leguminoasae (Apiaceae)*

*Alte denumiri populare*: buruiană de dambla, cinci foi, iarba-frântului, iarba-sasului, omeag, sănicioară, sarponel.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom brun, scurt, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpina cilindrică, neramificată, înaltă de 30-40 cm. Frunze lung-peţiolate, cu limb 3-5 palmat, cu lobii neregulat-serraţi pe margine; lucioase, dispuse în rozetă. Frunzele tulpinale sunt sesile. Flori albe sau palid-roşietice, mici, grupate în umbele simple, globuloase. Înfloreşte în mai - iulie. Fructe diachene, cu ghimpi, moi încovoiaţi.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită în întreg lanţul carpatic, la altitudini de 600-800 m, în păduri de fag sau de amestec.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Saniculae*).
*Perioada de recoltare*: mai - iulie.
*Principii active:* saponine triterpenice (gimnosegină, acid glicolic şi gliceric), flavone (saponarină), glucide, substanţe albuminoide, substanţe minerale.

*SĂNIŞOARĂ*

***Boli în care esre utilizată - uz intern:*** dischinezie biliară, bronşită, diuretic, depurativ, oxiurază, eczeme, furunculoză, icter, astm, tuse, afecţiuni hepatice, circulaţie venoasă deficitară; ***uz extern:*** bronşită, oxiurază, răni.

## SĂPUNARIŢĂ (*Saponaria officinalis*) -Fam. *Caryophyllaceae*

*Alte denumiri populare*: băşică de ali din vânt, berbecei, buruiană albă, ciuin, iarbă de saponit, floare de săpun, floarea călugărului, floarea-studentului, flori albe, flori bălai, flori de parfum, flori de tăietură, grozdică, juni, odogaci, rupturi de mai, săponel, săpunul-calului, săpunul-popii, saponariţă, spumăriţă, văcărică.

Scanned with OKEN Scanner

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, ramificat, târâtor, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpină puţin sau deloc ramificată, înaltă de 30-70 cm. Frunze eliptice, opuse, cu nervuri puţin concrescute la bază, marginea limbului întreagă. Flori albe sau roz, cu caliciul tubulos, frumos mirositoare. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fruct capsulă cu o lojă, în interior cu numeroase seminţe, uşor turtite, negre.

*SĂPUNARIŢĂ*

*Ecologie şi răspândire*: planta creşte spontan în locuri însorite, pe nisipuri, de-a lungul râurilor, pe lângă garduri, drumuri, în zona de şes şi de deal, îndeosebi în întreaga Câmpie de Vest, Delta Dunării, Oltenia, Muntenia.
*Organul vegetal utilizat*: rizomii şi rădăcinile (*Radix Saponariae rubrae*).
*Perioada de recoltare:* martie - mai şi septembrie - noiembrie.
*Principii active*: saponine triterpenice (gimnosegină, acid glicolic şi gliceric), flavone (saponarină), glucide, substanţe albuminoide, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** dischinezie biliară, bronşită, depurativ, diuretic, oxiurază, eczeme, furunculoză, erupţii tegumentare, icter, astm bronşic, expectorant, tuse, circulaţie venoasă deficitară; ***uz extern:*** bronşită, oxiurază, tratarea rănilor.

## SÂNZIENE ALBE (*Galium mollugo*) - Fam. *Rubiaceae*

*Alte denumiri populare:* drăgaică, peteala-reginei, sinzănie, sântiene albe.

*SÂNZIENE ALBE*

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom subţire, ramificat, cu rădăcini la noduri. Tulpina cu patru muchii, lungă de 25-100 cm, culcată sau susţinută de plantele din jur, ramificată, pubescentă la partea inferioară. Frunze îngust eliptice sau liniar-lanceolate, uninerve, dispuse în verticile, câte 7-8 la un nod. Flori albe, mici, grupate în panicule mari, dense. Înfloreşte în mai - septembrie.

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în regiunea montană prin fânețe, tufărişuri, margini de pădure.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei *(Herba Galii)*.
*Perioada de recoltare*: mai - august.
*Principii active*: tanin, enzime, materii colorante, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: nevroze, afrodisiac, diuretic, antispasmodic.

## SÂNZIENE GALBENE (*Galium verum* L.) - Fam. *Rubiaceae*

*Alte denumiri populare*: drăgaică, floarea lui Sîntion, închegătoare, samzieni, sânjene, sânjuane galbene, sânzuiene, smântânică.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom subțire, ramificat, din care se desprind rădăcini adventive. Tulpina cilindrică, cu patru muchii puțin evidente, înaltă de 30-100 cm. Frunze lineare foarte subțiri, ascuțite, cu marginea răsfrântă, păroase pe fața inferioară, dispuse în verticile, câte 8-12 la un nod. Flori mici, galbene-aurii, plăcut mirositoare, grupate dens în panicule terminale. Înfloreşte în mai - septembrie. Fructe nucule netede, mici, grupate câte două.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită prin fânețe, tufişuri, marginea pădurilor, marginea drumurilor, de la câmpie până în zona montană.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Galii veri*)).
*Perioada de recoltare*: mai - septembrie.
*Principii active*: izocvercitină, rutozid, luteolină, asperulozid, monotropeozid, palustrozid, acid clorogenic, tanin, citric, enzime, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: boli ale vezicii urinare, erupții tegumentare, diuretic, depurativ, sedativ; ***uz extern***: reumatism, erupții tegumentare.

## SCAI MĂGĂRESC (*Onopordon acanthium* L.) - Fam. *Compositae*

*Alte denumiri populare*: ciulin, ghimpe mare, pălămidă, prâsod de câmp, scai mare, scai muced, scai voinicesc, schin alb, schin de buboaie, sita-zânelor.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee bienală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina robustă, înaltă de 30-200 cm, alb-lânoasă, bogat-ramificată. Frunze ovate, sinuate, spinoase, alb sau aurii pe ambele fețe. Flori roşii, uneori violacee. Înfloreşte în iulie - august. Fructe achene puțin comprimate, cu papus gălbui-brun.

*SCAI MĂGĂRESC*

*Ecologie şi răspândire*: plantă comună, întâlnită prin locuri ruderale, pe dărâmături, în pârloage, lângă garduri şi drumuri, din regiunea de câmpie până la munte (circa 1000 m).

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: frunzele şi inflorescenţele.
*Perioada de recoltare: iulie - august.*
*Principii active*: alcaloizi şi arctiopicrin.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** litiază renală; ***uz extern:*** tratarea rănilor.

## SCAIUL -DRACULUI (*Eryngium campestre* L.) - Fam. *Umbeliferae*

*Alte denumiri populare*: amărea, buruiană mucedă, căruţa-dracului, ghimpe, tătălog, iarba-măgarului, îndrăcită, morcov de deal, rostogol, scai, scai vânăt, scaiul-vântului, scai voinicesc, schin otrăvitor, sperioasă, spin alb, spinţa-dracului, spariul-casei, tăvălici.

SCAIUL-DRACULUI

*Cum recunoaştem palnta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom fuziform, vertical, gros până la 1 cm, lung de 10-15 cm, din care se desprind rădăcini adventive. Tulpina cilindrică, globular-ramificată, alburie, înaltă până la 50 cm. Frunze rigide, 2-3 penat-sectate, cu foliole ţepoase, cele bazale lung-peţiolate, cele tulpinale sesile înconjoară tulpina. Flori albăstrui-verzui, grupate în capitule ovoidale, caliciu cu dinţi lanceolaţi, mai lungi decât corola; corola cu petale înguste. Înfloreşte în iulie - august. Fruct diachenă, elipsoidală, ghimpoasă.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită în locuri aride, pietroase, fâneţe, păşuni, coaste, margini de drumuri şi căi ferate, din regiunea de stepă până la 800 m altitudine.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Eryngii campestris).*
*Perioada de recoltare*: martie - aprilie sau octombrie - noiembrie.
*Principii active*: saponozide, tanoizi, acid cafeic, clorogenic, mici cantităţi de ulei volatil, poliine (falcarinonă), substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** litiază renală.

## SCAIUL VÂNĂT (*Eryngium planum*) - Fam. *Umbeliferae*

*Alte denumiri populare*: buruiană de cârtiţe, buruiana-zmeului, mărăcini, scai albastru, spin albastru, spin de mucedă, spinul-vântului.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom fuziform din care se desprind rădăcini în partea superioară. Tulpina albăstruie-vineţie, cu 3-5 ramuri în partea superioară. Frunze rigide, spinoase, cu nervuri pronunţate pe ambele feţe, diferite ca formă, cele inferioare lung-peţiolate, întregi, ovate, la bază cordate; cele tulpinale superioare sesile, palmat-sectate, cu 3-5 lobi puternic dinţaţi. Flori albastre, grupate în capitule ovoidale; corola cu petale alungite, inflexe. Înfloreşte în iulie - august. Fructe dicariopse.

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în păşuni şi fânețe, locuri necultivate (răzoare, margini de drumuri şi căi ferate). Creşte numai în lumină directă, pe soluri uşoare, nisipoase, cu cerințe moderate față de umiditate. Vegetează din zona de câmpie până în zona de deal.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Eryngii plani*).
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: saponozide triterpenice, între care saniculosaponozida B, saniculogenona A, eringiumsapogenina Đ, F, G, H, zaharoză, ferulol, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: bronşită, tuse convulsivă, traheobronşită acută.

## SCARA-DOMNULUI (*Polemonium caeruleum*) - Fam. *Polemoniaceae*

*Alte denumiri populare*: scara-doamnei, scăricea.

*SCARA-DOMNULUI*

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cu aspect pivotant, din care se desprind rădăcini secundare. Tulpina uşor glanduloasă în partea superioră, înaltă până la 60 cm. Frunze penatfidate, cu foliole lanceolate, alterne. Flori albastre, rar albe, grupate în cime axilare, iar toate la un loc într-o paniculă terminală. Înfloreşte în iunie -august. Fruct capsulă.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită în zona montană prin fânețe umede şi poieni umbroase.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul.
*Perioada de recoltare*: octombrie - noiembrie.
*Principii active*: saponine triterpenice.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: bronşite cronice, prevenirea sclerozei, sedativ.

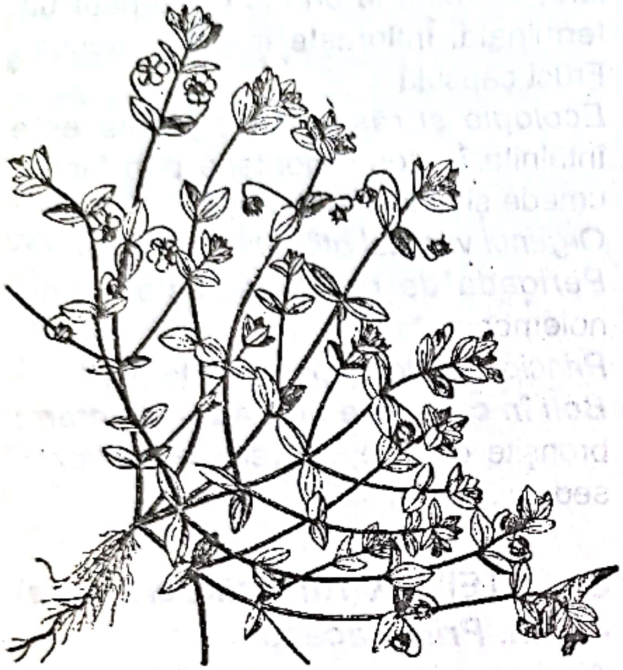
## SCÂNTEIUȚĂ (*Anagallis arvensis*) - Fam. *Primulaceae*

*Alte denumiri populare*: aurică, buruiana-bureților, buruiană de rânduri roşii, coardă de grădină, focşor, gonitoarea-vacii, iarbă de păsări, intiță, năsturaşi, nigelariță, ochişor roşu, poperină, plescăiță, răcuină, roşuță, sălci mici, scânteie, soponelul-calului, văcăriță, scânteiuță.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă subțire. Tulpina lungă până la 40 cm, în patru muchii, ramificată, cel mai adesea întinsă la pământ. Frunze mici, ovate, sesile, opuse, punctate pe fața inferioară. Flori roşii, roz sau albastre. Înfloreşte în mai - septembrie. Fruct capsulă cu stilul persistent.
*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită pe ogoare, semănături, prin vii, grădini legumicole, păşuni, fânețe, pe marginea drumurilor, prin tăieturi de

Scanned with OKEN Scanner

pădure, de la câmpie până în regiunea dealurilor.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Anagallis* ).



*SCÂNTEIUŢĂ*

*Perioada de recoltare*: mai - septembrie.
*Principii active*: substanţe amare, glucosaponozide, tanoide, enzime (primveraza, ciclamaza), flavonoide etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** tuse, astm cardiac, neuroastenie, ulcer gastric, stimularea funcţiei sexuale (afrodisiac), stimularea secreţiei glandelor gastrice, intestinale şi ale ficatului; ***uz extern:*** tratarea rănilor, ulcere varicoase, eczeme.

## SCHINDUF (*Trigonella foenum-graecum* L.) - Fam. *Leguminoasae*

*Alte denumiri populare:* molotru, schinduţ, sfândig.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina cilindrică, fistuloasă, înaltă de 30-70 cm. Frunze peţiolate, trifoliate, cu foliole uşor dinţate. Flori papilonate, gălbui sau slab-liliachii, grupate câte 1-2 la subsuoara frunzelor. Înfloreşte în iunie-iulie. Fructe păstăi alungite, drepte sau uşor curbate, cu 10-20 seminţe comprimate.

*SCHINDUF*

*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată în judeţele Brăila şi Constanţa, sporadic sălbăticită prin semănături.
*Organul vegetal utilizat*: seminţele (*Semen Foenum-graeci*).
*Perioada de recoltare*: iulie - august (când păstăile sunt uscate).
*Principii active*: compuşi azotaţi, constând din colină, trigonelină; substanţe glucidice reprezentate prin stachioză şi galactomanani; lipide sterolice formate din lecitină, fitină, alte fitosterine, trigliceride ale acizilor linolic, linoleic, oleic, palmitic, protide, nucleoprotide, substanţe amare, rutozid, taninuri, ulei volatil, săruri minerale de fier, magneziu, fosfor etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** stimularea metabolismului, stimularea sistemului nervos central şi neuromuscular, stimularea funcţiei sexuale (afro-

Scanned with OKEN Scanner

disiac), antiinflamator şi cicatrizant intern, ascaridioză, tricocefaloză; ***uz extern***: tratarea rănilor deschise, inflamaţii, furuncule, abcese.

## SCHINEL ( *Cnicus benedictus* L.) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: nu are.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină lungă până la 12 cm. Tulpina în cinci muchii, lânos-păroasă, simplă sau ramificată, înaltă până la 1 m. Frunze alungit-lanceolate, cu nervuri proeminente, pe margini spinos-dinţate, sesile, alterne, înconjoară tulpina ca un guleraş. Flori galbene, tubuloase, cu nervuri mai închise la culoare, grupate în calatidii terminale. Înfloreşte în iunie - august. Fructul o achenă galbenă-brunie, cilindrică cu papus.

*SCHINEL*

*Ecologie şi răspândire*: plantă originară din zonele calde, creşte în locuri însorite, îndeosebi pe soluri umede, profunde, mai grele. Rezistă la secetă. Se cultivă în judeţele Prahova, Buzău, Giurgiu.

*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei (*Herba Cardui benedicti* sau *Herba Cnici* ).
*Perioada de recoltare*: iunie - septembrie.
*Principii active*: ulei volatil, substanţe amare (cniicina, benedictina), mucilagii, tanin, fitosterine, acizi rezinici, acid nicotinic, un principiu antibiotic, vitamina $B_1$, săruri de potasiu, calciu, magneziu.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: gastrită, constipaţii cronice, ascită, astm, tuse, afecţiuni hepatice, stimulent al digestiei, diuretic, hipoaciditate, reumatism, febră, fortificarea organismului; ***uz extern***: arsuri, degerături, răni purulente, ulceraţii, crăpături pe sân.

**SCHIZOFRENIE** - boală psihică gravă.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-calului, coada-şoricelului, iasomia, ienupărul, mărul, obligeana, urzica, troscotul.

REŢETE - UZ INTERN
*Iasomia* - infuzie din 2 linguriţe de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Ienupărul* - se face o cură de fructe proaspete sau infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Mărul* - infuzie dintr-o lingură de coji uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
*Obligeana* - infuzie sau decoct dintr-o linguriţă de rizom mărunţit la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 4-6 linguri pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

S

*Urzica* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAI COMPLEX**
*Urzică* - frunze (20 g), *coada-șoricelului* - flori (20 g), *coada-calului* - planta (20 g), *troscot* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 8 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN
*Coada-calului* - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită. Se adaugă în baie. Se fac băi la șezut.

**SCIATICĂ** - dureri osteo-musculare datorate unor procese inflamatorii sau compresiuni ale nervului sciatic.

**PLANTE MEDICIANLE** *ce pot fi folosite*: ardeiul iute, levănțica, rozmarinul.

REȚETE - UZ EXTERN
**Amestec complex**
*Ardei iute* - tinctură (20 g), *spirt de săpun* (20 g), *spirt de camfor* (5 g), *rozmarin* - ulei volatil (1 g), *levănțică* - ulei volatil (1 g), *soluție apoasă de amoniac* (3 g) - cu amestecul acesta se frecționează locul dureros.

**SCLEROZĂ ÎN PLĂCI** - boală datorată unor multiple leziuni în substanța cerebrală, caracterizate prin focare de distrugere a învelișului de mielină al fibrelor nervoase. Se manifestă prin tulburări de echilibru, de coordonare a mișcărilor, de vorbire, vedere, pareze.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cimbrul, coada-calului, coada -șoricelului, crețișoara, gălbenelele, măcrișul-iepurelui, jaleșul, molidul, morcovul, muștelul, ridichile, sfecla roșie, sunătoarea, tătăneasa, traista-ciobanului, țelina, urzica, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN
*Morcovul* - zilnic se vor consuma 300 ml suc din rădăcină.
*Ridichile* - zilnic se vor consuma 100 ml suc din rădăcină.
*Sfecla roșie* - zilnic se vor consuma 50 ml suc din rădăcină.

***Schema unui tratament complex***
*Luni - jaleș* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni.
*Marți - vâsc* - macerat dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă rece, timp de 8 ore. Se bea o cană.
*Miercuri - coada-șoricelului* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni.
*Joi - jaleș* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni.
*Vineri - crețișoară* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 4 căni pe zi.
*Sâmbătă - vâsc* - macerat dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă rece. Se lasă 8 ore. Se bea o cană.
*Duminică - crețișoară* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 4 căni.

REȚETE -UZ EXTERN
*Cimbrul* - tinctură obținută din plantă (100 g) la 500 ml alcool 70°. Se frecționează zonele afectate de două ori pe zi.
*Sunătoarea* - tinctură obținută din plantă (100 g) la 500 ml alcool 70°. Se frecționează zonele afectate de două ori pe zi.
*Tătăneasa* - tinctură obținută din rizom măcinat (100 g) la 500 ml alcool de 70°. Se frecționează zonele afectate de două ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Traista-ciobanului* - tinctură obținută din plantă (100 g) la 500 ml alcool de 70°. Se frecționează zonele afectate de două ori pe zi.

## SCLIPEȚI (*Potentilla erecta* L.) - - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: calidemia, cinci degete, dăinuşe, ghimneriu, iarba - faptului, scânteietoare, strâmsurea.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, tuberos, lemnos, brun la exterior, roşu în interior, din care pornesc numeroase rădăcini adventive. Tulpini aeriene subțiri, ramificate, lungi până la 30 cm. Frunzele tulpinale trifoliate, cu foliole alungit lanceolate, pe margine dințate. Flori galbene, lung pedicelate, pe tipul patru, solitare sau în dicazii. Înfloreşte în mai - august. Fructe nucule.

*SCLIPEȚI*

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită pe soluri calcaroase, turboase, umede, tinoave, prin poieni, marginea pădurilor din zona colinelor până în etajul subalpin.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Tormentillae*).
*Perioada de recoltare*: martie - mai sau septembrie - octombrie.
*Principii active:* tanin, roşu de Tormentilla, tormentol, acid elagic, chinovic, rezine, substanțe minerale.
***Boli în care este utilizat - uz intern***: enterite, enterocolite, diaree, hemoragii, hemoragii stomacale (melenă), hemoragii uterine (metroragii), hematurie, incontinență urinară nocturnă; ***uz extern***: inflamații în gură, gât, aftoze, răni, ulcere varicoase, arsuri, degerături, panarițiu.

## SCORUŞ DE MUNTE (*Sorbus aucuparia* L.) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: lemn câinesc, lemn pucios, merişor, pomul-ursului, scoruj, sorb.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore indigen, deseori de formă arbustivă, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina relativ dreaptă, înaltă de 12-20 m, cu o scoarță netedă, lucioasă, cenuşiu-pătată în tinerețe, mai târziu negricioasă, brăzdată. Coroana largă, săracă, rotundă, cu lujeri tomentoşi în tinerețe, apoi bruni-roşcați, lucitori. Frunze alterne, imparipenat-compuse, cu 9-17 foliole lanceolate, acute sau obtuze la vârf; toamna înainte de cădere se colorează vişiniu. Flori albe, păroase, dispuse în corimbe terminale, erecte. Înfloreşte în mai - iulie. Fruct drupă "falsă", globuloasă, roşie, rămâne pe arbore mult timp (PL. VII).
*Ecologie şi răspândire*: arbore întâlnit în regiunile de deal şi munte, în întreg de

Scanned with OKEN Scanner

lanțul carpatic, sporadic în câmpie, prin luminişuri, liziere, păduri rărite.
*Organul vegetal utilizat*: fructul (*Fructus Sorbi*).
*Perioada de recoltare*: septemnbrie - noiembrie.
*Principii active*: tanin, zaharuri, acizi organici (malic, sorbic, parasorbic), carotenoide, ulei eteric, dextroze, vitamina C, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: reumatism, tuse, acțiune hemostatică, antiscorbutic, adjuvant în tratamentul tuberculozei, spondilită anchilozantă, diuretic.

**SCROFULOZĂ** - tuberculoză ganglionară ce afectează în special ganglionii cervicali, evoluând cu formare de puroi şi fistule cutanate care se vindecă dificil, lăsând cicatrice retractile caracteristice.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: lăsniciorul, nucul.

REȚETE - UZ INTERN
*Lăsniciorul* - decocot din 1-2 linguriţe de plantă, bine mărunțită, la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 1-2 minute şi apoi se strecoară. Se bea câte o ceaşcă dimineața şi seara.
*Nucul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

## SCULĂTOARE (*Dactylorrhiza maculata* L.) - Fam. *Orchidaceae*

*Alte denumiri populare*: bujor, limba-cucului, iarba-şarpelui, mâna-Maicii Domnului, poroinic.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol tuberculi comprimați. Tulpina slab-muchiată şi roşiatică în partea superioară, înaltă de 15-65 cm. Frunze obovate, cu vârful mai mult sau mai puțin rotunjit, pe fața superioară verzi-închis cu numeroase pete brune. Flori roşii sau roz pătate purpuriu, pintenate, cu pete şi linii purpurii-violet. Înfloreşte în iunie - iulie.

*SCULĂTOARE*

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită pe soluri umede, prin pajişti, tufărişuri, margini de pădure, păduri rărite, fânețe, în jurul izvoarelor, din zona deluroasă până în etajul molidului.
*Organul vegetal utilizat*: tuberculii.
*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.
*Principii active*: mucilagii, amidon, dextrine, pentozani, fosfat de potasiu, clorură de potasiu, clorură de calciu, alte substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: sterilitate la femei, ridicarea potenței sexuale la bărbați (afrodisiac).
Efect afrodisiac au şi alte specii dintre orchidee: plosnitoasă (*Orchis cariophora*), poroinic (*Orchis militaris, Orchis purpurea*), untul-vacii (*Orchis morio*).

Scanned with OKEN Scanner

## SCUMPIE (*Cotinus coggygria*) - - Fam. *Anacardiaceae*

*Alte denumiri populare*: liliac, oțetar, rui.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust, spontan şi cultivat, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina înaltă până la 5 m, acoperită cu o scoarță solzoasă fină. Lujeri roşcați, lucitori, la tăiere secretă un suc lăptos. Frunze alterne, simple, eliptice până la obovate, la vârf rotunjite pe margini întregi, zdrobite emană miros de morcov. Flori verzi-gălbui, mici, grupate într-un panicul mare. Înfloreşte în mai - iulie. Fruct drupă mică.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită frecvent la margini şi rarişti de păduri sau formând tufişuri pe coaste înierbate în Dobrogea, Banat şi insular în unele puncte din Oltenia, Muntenia, Moldova.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele şi scoarța.
*Perioada de recoltare*: mai - iulie.
*Principii active*: fustinizid, taninuri elagice, gumirezină, miricetină.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: febră, afecțiuni gastrice şi intestinale, diaree, afecțiuni hepatice, hemoroizi, vomă, stimularea poftei de mâncare; ***uz extern***: hemoroizi.

**SEBOREE** - stare patologică a pielii, caracterizată prin producerea accentuată de sebum. Seboreea este caracterizată printr-o piele grasă, cu porii dilatați. Locurile de predilecție sunt: nasul, fruntea, regiunea presternală şi interscapulară, pielea păroasă a capului.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: brusturele, cimbrişorul, cimbrul, hameiul, izma, jaleşul, muşețelul, nucul, podbalul, urzica.

REȚETE - UZ EXTERN
*Brusturele* - tinctură din 20 g rădăcină mărunțită la 100 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat 15-20 zile şi apoi se strecoară. Loțiunea se aplică local şi apoi se face o frecție puternică cu prosopul.
*Cimbrişorul* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese pe față.
*Cimbrul* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de plantă la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese pe față.
*Hameiul* - infuzie din 10 g de conuri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături sau se aplică comprese pe față şi pe cap.
*Izma* - infuzie din 2 lingurițe cu frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică compresii pe față.
*Jaleşul* - infuzie dintr-o lingură de frunze uscate mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se aplică comprese pe față, apoi se fac spălături cu un tampon de vată.
*Muşețelul* - băi de abur cu infuzie din 2 lingurițe cu pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute. Cu această infuzie se pot face şi spălături.
*Nucul* - infuzie din 50 g frunze mărunțite, peste care se toamă 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături pe cap.
*Podbalul* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute. Se aplică comprese pe față.
*Urzica* - infuzie din 40-50 g frunze mărunțite la 1 litru de apă clocotită. Se lasă 30 minute acoperită şi apoi se strecoară. Se fac băi la cap.

Scanned with OKEN Scanner

## SECARĂ (*Secale cereale* L.) - Fam. *Gramineae* (*Poaceae*)

*Alte denumiri populare*: săcară, sicărie.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă anuală cerealieră care prezintă în sol rădăcini adventive bine dezvoltate, profunde. Tulpini înalte de 1,5-2 m. Frunze plane, liniar-lanceolate, verzi-albăstrui. Baza limbului se termină cu două urechiuşe. Spic comprimat, lung de 5-20 cm. Rahis compus din articole scurte, flexibil, cu peri alburii pe marginea călcâiului. Spiculeţe cu 2-3 flori. Înfloreşte în iunie - iulie. Fructul o cariopsă alungită, puţin comprimată pe laturi, de culoare gălbuie, verzuie până la galben-brun.
*Ecologie şi răspândire:* planta are cerinţe ridicate faţă de umiditate; preferă soluri cu textură mijlocie, fertile. Se cultivă mult în sudul ţării.
*Organul vegetal utilizat*: fructele (cariopsele).
*Perioada de recoltare*: iulie.
*Principii active*: proteine, hidraţi de carbon, lipide, celuloză, substanţe minerale, apă.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: hepatită epidemică, hepatită cronică, hipervâscozitate sangvină, arterioscleroză, hipertensiune, afecţiuni vasculare; ***uz extern***: inflamaţii, abcese, panariţiu, supuraţii, contuzii.

## SFECLĂ FURAJERĂ (*Beta vulgaris* L. var. *crassa*) - Fam. *Chenopodiaceae*

*Alte denumiri populare*: nu are.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee bienală, cultivată, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cărnoasă, groasă. Tulpinile florifere se formează în anul doi de vegetaţie, înalte de 120-200 cm, cu ramificaţii pe care se află inserate florile. Florile verzi, pe tipul 5, grupate câte 2-5. Înfloreşte în iulie - august. Fructul nuculă.
*Ecologie şi răspândire*: plantă cultivată în regiunile bogate în precipitaţii, în special în Transilvania.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele, rădăcina.
*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.
*Principii active*: apă, proteine, grăsimi, celuloză, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată: uz extern***: răni, contuzii, scurgeri vaginale.

## SFECLĂ ROŞIE (*Beta vulgaris* L. var. *canditiva*) - Fam. *Chenopodiaceae*

*Alte denumiri populare*: napi de mâncare, napi roşii, râpă, sfeclă de borş, sfeclă de masă, ţegle roşie, ţulcă.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee bienală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă tuberizată de formă variată (rotundă sau rotund-turtită). Frunzele dispuse în rozetă, mari, lung-peţiolate. Cele de pe tulpina floriferă sunt mici şi alungite. Culoarea laminei verde sau roşie, cu nervuri roşii-violacee. Către toamnă lamina frunzei devine roşie. Tulpina floriferă înaltă de 1-1,2 m, muchiată, cu striaţii longitudinale, ramificată. Flori mici, alb-verzui, grupate în glomerule. Fructe achene concrescute. Înfloreşte în iulie - august.
*Ecologie şi răspândire*: cultivată în întreaga ţară; preferă solurile cu textură mijlocie, fertile, slab-acide.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcina.
*Perioada de recoltare*: august - septembrie.
*Principii active*: protide, hidraţi de carbon, potasiu, calciu, fosfor, fier, sodiu, microelemente (rubiu, cesiu, cupru, magneziu, brom, zinc), vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, niacină, asparagină, betaină, acid glutamic, leucină, alanină etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: normalizarea metabolismului general,

Scanned with OKEN Scanner

stimularea glicozuriei la nivelul ficatului, adjuvant în colite, enterite, tuberculoză, gripă, cancer, litiază urică, diateză urică, anemie.

**SILICOZĂ** - inflamația cronică a țesutului pulmonar datorită inhalării unor particule pulverulente de bioxid de siliciu. Este o boală profesională a minerilor şi sticlarilor.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: hreanul, podbalul.

REȚETE - UZ INTERN

*Hreanul* - rădăcină rasă mărunt cu miere de albine (1 parte hrean la 2 părți miere). Se iau câte 2 linguriţe pe zi, de trei ori pe săptămână.

*Podbalul* - infuzie din 2 linguri de frunze uscate, mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni de infuzie îndulcită cu zahăr sau miere pe zi, timp de 3 luni.

## SILUR (*Euphrasia rostkoviana*) - - Fam. *Scrophulariaceae*

*Alte denumiri populare*: bureniță albă, buruieniță, dințură, dragostea-fetei, floare de ochi, mângâierea-apelor.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina glandulos-păroasă, înaltă de 10-50 cm, ramificată. Frunze inferioare obtuze, cele mijlocii şi superioare ovate, cu 3-6 dinți ascuțiți, verzi sau roşietice, pe față cu peri glanduloşi, pe margine cu dinți ascuțiți. Flori albe sau palid-liliachii, grupate în inflorescențe laxe. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fruct capsulă elipsoidală, scurt-păroasă, închisă în caliciu persistent.

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în locuri umede din fânețe, poieni, tufărişuri, margini de pădure din regiunea montană.

*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Euphrasiae*).

*Perioada de recoltare*: iunie - septembrie.

*Principii active*: substanțe amare, ulei, tanin, aucubină, săruri minerale.

*SILUR*

***Boli în care este utilizată - uz intern***: hepatită, stimularea digestiei, afecțiuni gastrice, stimularea vederii.

## SIMINOC (*Helichrysum arenarium* L.) - Fam. *Compositae*

*Alte denumiri populare*: floarea-patului, flori de paie, iarbă flocoasă, imortele, mărgică, ochişori, semenic, siminic.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă lemnoasă. Tulpina erectă, neramificată, acoperită cu peri mici, surii, înaltă până la 50 cm. Frunze oblong-lanceolate, sesile, pe ambele fețe acoperite cu peri mici, surii. Flori galbene, grupate în inflorescențe globuloase, iar acestea adunate într-un panicul. Înfloreşte în iulie - octombrie. Fructe achene mici .

Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în regiunea de câmpie prin locuri înierbate şi nisipoase.
*Organul vegetal utilizat*: florile.
*Perioada de recoltare*: iulie - octombrie.
*Principii active*: ulei volatil, substanţe amare, flavonoide (salipurozid, apigenină, astragalină), taninuri, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** gută, colecistite cronice, reumatism, helmintiaze, hepatită.

**SINUZITĂ** - inflamaţia sinusurilor frontale sau maxilare, care dă secreţii mucoase sau purulente, dureri în zonă, tumefacţia pleoapelor, cefalee, uneori cu febră şi stare generală proastă.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cartoful, cerenţelul, coada-calului, coada-şoricelului, izma, jaleşul, muşeţelul, schinduful, tătăneasa, trei-fraţi-pătaţi.

REŢETE - UZ INTERN
*Cerenţelul* - decoct din 2 linguriţe de rizom şi rădăcină mărunţite la 300 ml apă rece. Se fierbe 30 minute la foc moale. Se lasă la răcit şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Trei-fraţi-pătaţi* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN
*Coada-calului* - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se fac băi de aburi şi aspiraţii nazale.
*Cartoful* - decoct dintr-o lingură de coji la 300 ml de apă rece. Se fierbe 15-30 minute. Se fac băi de abur. Cataplasme cu cartofi cruzi.
*Cimbrişorul* - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită. Se fac băi de abur.
*Izma* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se fac aspiraţii nazale călduţe.
*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se fac băi de aburi.
*Muşeţelul* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac băi de aburi şi aspiraţii nazale.
*Schinduful* - cataplasme cu un terci din rădăcină mărunţită.
*Tătăneasa* - cataplasme cu un terci din rădăcini mărunţite.

**SINDROAME DISPEPTICE** - grup de tulburări digestive care se manifestă diferit prin: greţuri, meteorism, hiperaciditate sau anaciditate, dureri epigastrice, lipsa poftei de mâncare.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: chimenul, coada-şoricelului, coriandrul, fenicul, gălbenelele, hameiul, izma, lemnul dulce, mătăciunea, muşeţelul, nalba mare, obligeana, roinița, talpa-gâştei, ţintaura, valeriana.

REŢETE - UZ INTERN

**CEAIURI COMPLEXE**
**1.** *Chimen* - fructe (20 g), *fenicul* - fructe (20 g), *ţintaură* - planta (10 g), *roiniță* - frunze (30 g), *talpa-gâştei* - planta (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea o jumătate de cană de infuzie cu 30 minute înainte de mesele principale. Cealaltă jumătate se bea după mâncare.
**2.** *Chimen* - fructe (20 g), *coriandru* - fructe (10 g), *muşeţel* - flori (20 g), *mătăciune* - planta (30 g), *hamei* - conuri (20 g) - infuzie

Scanned with OKEN Scanner

dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se bea câte o jumătate de cană cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

**3.** *Fenicul* - fructe (10 g), *coriandru* - fructe (10 g), *coada-şoricelului* - flori (40 g), *izmă* - frunze (40 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi între mesele principale.

**4.** *Gălbenele* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (10 g), *nalbă mare* - rădăcină (20 g), *lemn dulce*- rădăcină (20 g), *obligeană* - rădăcină (20 g), *valeriană* - rădăcină (10 g) - o lingură de amestec se lasă la macerat peste noapte într-o jumătate de cană cu apă (100 ml). Se filtrează prin presare printr-un tifon dublu. Peste plantele din tifon se toarnă o cană cu apă clocotită şi se infuzează timp de 15 minute. După filtrare cele două extracte se amestecă. Se bea câte o jumătate de cană înainte şi după mesele principale.

**SIROP** - face parte din categoria soluţiilor extractive apoase şi se obţine din macerate, infuzii, decocturi sau sucuri de plante, la care se adaugă cel puţin 60% zahăr, care asigură o bună conservare în timp.

## SLĂBĂNOG (*Impatiens nolitangere*) - Fam. *Balsaminaceae*

*Alte denumiri populare*: broduleţ, brie, buruiana celor slabi, călăpăr, iadeş, iarbă roşie, ploponog, răchiţele, sclăbănog.

*Cum recunoaştem planta ?*

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol numeroase rădăcini fasciculate. Tulpini erecte, uneori roşietice, cu nodurile umflate, ramificate în partea superioară, înalte de 40 - 120 cm. Frunze ovate sau eliptice, obtuz-serate pe margine, alterne, cele inferioare peţiolate, cele superioare aproape sesile. Flori galbene -aurii cu puncte roşii spre interior, pendule, dispuse câte 2-5 pe un peduncul comun. Înfloreşte în iulie - august. Fruct capsulă cărnoasă, cilindrică, verde sau cafeniu-dungată.

SLĂBĂNOG

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin păduri, mai ales în regiunea montană şi subalpină, preferând locurile umede, umbroase, mai ales pe lângă pâraie.

*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei, florile, seminţele, fructele.

*Perioada de recoltare*: iulie - august.

*Principii active*: puţin studiate.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: litiază renală, litiază vezicală, hemoroizi, dizentarie, dureri de stomac; ***uz extern***: reumatism, umflături ale membrelor, leucoree.

## SMÂRDAR (*Rhododendron kotschyi* Simk.) - Fam. *Ericaceae*

*Alte denumiri populare*: bujor de munte, coacăză, iederă de munte, merişor, peri-

Scanned with OKEN Scanner

şoare, popdele, rujă, trandafir de munte, tulpin, vâsc de munte.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust indigen care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă superficială. Tulpina puţin ramificată, formând tufărişuri scunde (maxim 50 cm), cu lujeri brunii, pe care se află glande solzoase, ruginii. Frunze alterne, mici, eliptice, cu marginile întregi, lucitoare, persistente. Flori mari, roşii-purpurii sau roz-aprins. Înfloreşte în iunie - iulie. Fruct capsulă cu cinci valve.

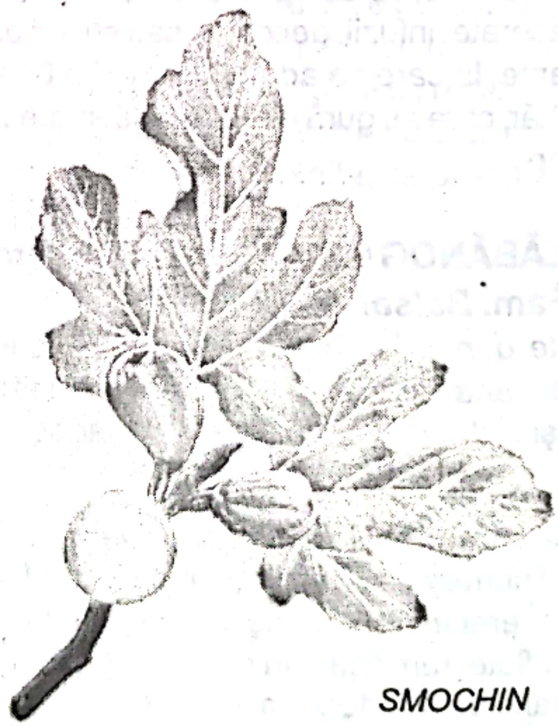
*SMÂRDAR*

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în Carpaţii Orientali şi Meridionali, începând din Munţii Rodnei până în masivul Godeanu, formând tufărişuri în jnepenişuri şi în rariştile subalpine.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Rhododendri*) şi florile (*Flores Rhododendri*).
*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.
*Principii active*: andromedotoxină, leucocianidină, cvercetol, derivaţi fenilpropanici, ulei volatil etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: acţiune narcotică, afrodisiacă (frunzele); tuse, boli de piept, afecţiuni renale, urinări cu sânge (florile).

## SMOCHIN (*Ficus carica* L.) - Fam. *Moraceae*

*Alte denumiri populare*: nu are.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust exotic, care prezintă în sol o rădăcină puternică, până la 1 m adâncime. Tulpina netedă, cu cicatrice ale ramurilor căzute, înaltă de 4-5 m, ramificată de la bază. Coroana largă, cu un număr redus de ramuri. Lujerii verzi, groşi, păroşi, conţin un latex lăptos, lipicios. Frunze alterne, mari, cu 3-5 lobi adânc crestaţi, cu marginile dinţate, păroase pe faţa inferioară. Flori unisexuate, mici, foarte numeroase; cele femele alcătuiesc inflorescenţe închise într-un receptacul piriform; cele mascule au perigon cu 2-6 diviziuni şi 1-6 stamine. Înfloreşte în martie şi august. Fruct piriform, cărnos, solitar, lung de 5-8 cm, foarte dulce, gustos, provine în principal din îngroşarea receptaculului.



*SMOCHIN*

*Ecologie şi răspândire*: plantă mediteraneeană care în România este cultivată în

zonele cu microclimat favorabil (Şvinița, Drobeta Turnu-Severin, Moldova Veche, Timişoara, Tismana, Mangalia, Sulina, Sf. Gheorghe-Deltă). Specia preferă soluri lutoase sau luto-nisipoase, fertile, reavene, permeabile, calde.

*Organul vegetal utilizat*: frunze, ramuri tinere, fructe.

*Perioada de recoltare*: martie şi august.

*Principii active*: protide, hidrați de carbon, potasiu, sodiu, calciu, fosfor, fier, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: astenie nervoasă, gastrite, colite, constipație, bronşite cronice, laringite, traheite, guturai, stări febrile, tuse, tulburări circulatorii, cicluri menstruale neregulate, mărirea diurezei; ***uz extern***: anginâ, inflamația gingiilor, furunculoză, abcese, arsuri, negi, bătături (clavus).

## SOC (*Sambucus nigra* L.) - Fam. *Caprifoliaceae*

*Alte denumiri populare*: haler, hoz, iboz, scorpat, soace, sog, usuciu.

*SOC*

*Cum recunoaştem planta* ?

Arbust sau arboraş care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina înaltă de 4-10 m, neregulat-ramificată, cu ramificații direct de la bază, lungi şi drepte, scoarța cenuşie cu ritidom crăpat. Coroana globuloasă, destul de deasă. Lujerii groşi, verzui-cenuşii, cu lenticele proeminente şi măduva spongioasă, alb-gălbuie. Frunze cu 5-7 foliole eliptice, pe margini neregulat-ascuțit-serate, pe fața inferioară dispers-păroase în lungul nervurilor, miros neplăcut. Flori albe dispuse în cime umbeliforme, plane, mari, plăcut şi puternic mirositoare. Înfloreşte în mai - iulie. Fructe bace negre, lucioase, sferice, gust dulceag-acrişor (PL. VII).

*Ecologie şi răspândire:* exigent față de căldură, preferă solurile fertile, bogate în humus, afânate şi reavene. Se dezvoltă în semiumbră, în subarboretele pădurilor de deal şi câmpie, îndeosebi în luminişuri sau margini de păduri, pe lângă garduri. Este răspândit în întreaga țară.

*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Sambuci*) fructele (*Fructus Sambuci*).

*Perioada de recoltare*: florile - mai-iulie şi fructele - septembrie-octombrie.

*Principii active*: ulei volatil, rutozid, etil izobutil, glicozide ale acizilor cafeic, ferulic, zaharuri, mucilagii, vitaminele A, B, C, sambunigrină.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: sciatică, nevralgie intercostală, periatrită scapulo-humerală, gripă, rinită gripală, guturai, adenoviroze, cistite, constipație, cură de slăbire, hidropsizie, afecțiuni ale căilor biliare, sudorific, laxativ, diuretic; ***uz extern***: arsuri, erizipel, abcese, furuncule, foliculite, contuzii, sciatică, nevralgie intercostală, guturai.

## SORBESTREA (*Sanguisorba officinalis* L.) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: bibernil, cebare, cârligățea, sângeroasă, scoarbestre, sorbitoare.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, brun. Tulpina erectă, glabră, ramificată în partea superioară, înaltă de

Scanned with OKEN Scanner

30-90 cm. Frunze penat-lobate, lungi până la 40 cm, cu 3-11 foliole alungit-ovate până la eliptice, cele inferioare în rozetă. Flori roşii-purpurii, uneori brunii, grupate în capitule sau inflorescenţe cilindrice, compacte. Înfloreşte în iunie-octombrie. Fructe nucule închise în receptacul .

*SORBESTREA*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin fânețe umede, marginea tufişurilor, de la câmpie până în etajul montan.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei.
*Perioada de recoltare*: iunie - octombrie.
*Principii active*: nu s-au studiat.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** enterocolite, colite de fermentaţie, diaree cu sânge, hemoroizi, hematurie, boli renale, mărirea secreției de lapte la femeile lăuze; ***uz extern***: hemoroizi, cicatrizarea rănilor, arsuri, înțepături.

## SPANAC (*Spinacea oleracea* L.) - Fam. *Chenopodiaceae*

*Alte denumiri populare*: spănac, spenog, spenot.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală, cultivată, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă adâncă până la 180 cm, cu ramificaţii laterale. Frunze lung sau scurt peţiolate, cu lamină triunghiulară, mari, verzi-închis, moi, cu nervura mediană proeminentă. În rozetă există 8-12 frunze. Tulpina floriferă cilindrică, înaltă de 60-80 cm, slab-ramificată. Flori unisexuate dioice, sesile, cele mascule 4-5 stamine, unite la bază. Florile femele sunt axilare, grupate mai multe la un loc. Fructul o achenă sferică, colțuroasă sau spinoasă, galbenă cu nuanță verzui.
*Ecologie şi răspândire*: cultivat în întreaga țară; preferă soluri cu textură mijlocie, fertile, permeabile, afânate, bogate în humus şi umiditate ridicată.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele.
*Perioada de recoltare*: martie.
*Principii active*: protide, hidraţi de carbon, lipide, spinacine (arginină, lizină), clorofile, Na, K, Ca, P, Mg, Zn, Cu, I, Ar, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, PP.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: anemie, scorbut, rahitism, senescență, astenie fizică, astenie nervoasă, cancer, mărirea diurezei în bolile de rinichi şi vezică; ***uz extern***: arsuri, pecingine, psoriazis, plăgi atone.
***Contraindicaţii***: boli hepatice, reumatism, artritism, inflamaţii gastrice, inflamaţii intestinale, litiază urică.

## SPARANGHEL (*Asparagus officinalis* L.) - Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare*: asperag, coasta-dracului, coasta-vrăjitorului, iepurel, păr, ragila-pământului, sparang, sperghie, umbra-cucului, umbra-iepurelui.

Scanned with OKEN Scanner

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom puternic, pe care se formează numeroase rădăcini adventive. Partea superioară a rizomului formează lăstari aerieni care dau naştere tulpinilor aeriene înalte de 120-150 cm, flexibile, puternic ramificate. Frunze solziforme, aşezate la baza ramificaţiilor tulpinii. Tulpinile bărbăteşti au flori mici cu perigonul alb-gălbui, cele femele, sunt mai mici. Înfloreşte în iunie - august. Fructul este o bacă roşie, mică.
*Ecologie şi răspândire*: cultivată în jurul marilor oraşe, rezistentă la temperaturi scăzute şi preferă solurile uşoare, bine drenate, bogate în humus.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul, rădăcina, lăstarii tineri.
*Perioada de recoltare*: iunie - august.
*Principii active*: proteine, lipide, hidraţi de carbon, celuloză, Mg, Ca, P, Fe, K, Cu, F, Br, I, Al, Zn, Si, S, Co, vitaminele $B_1$, $B_2$, C, asparagină, metilmercaptan, fitohormoni, enzime.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: astenie fizică şi intelectuală, insuficienţă hepatică, litiază urică, diabet, gută, artritism, bronşită cronică, eretism cardiac, colici gastrointestinali, colici renali.
***Contraindicaţii***: nu se administrează în cistite, reumatism articular.

## SPÂNZ (*Helleborus purpurascens*) - Fam. *Ranunculaceae*

*Alte denumiri populare*: barba-lupului, bojoţel, boţăţel, coada-popii, cucurig, iarba-nebunilor, ouăle-popii, poranici, spanţ, spunz.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lung până la 10 cm, din care se dezvoltă numeroase rădăcini adventive cilindrice. Tulpina erectă, bifurcat-ramificată, înaltă până la 50 cm. Frunzele bazale lung-peţiolate, palmat-sectate, cu 5-7 segmente întregi, ori din nou sectate; frunzele tulpinale au peţiolul din ce în ce mai mic până la sesile, către partea superioară a tulpinii, unde şi lamina devine tripartită; lobii frunzei cu nervuri proeminente şi fin-dinţaţi pe margine. Flori nemirositoare, verzi-gălbui. Înfloreşte în februarie - aprilie. Fructe folicule comprimate lateral şi cu rostrul lung.

*SPÂNZ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în păduri şi tufărişuri din regiunea de deal şi de munte, mai ales în poienile din făgete, rarişti, margini de pădure, în tot lanţul carpatic şi dealurile înalte precarpatine.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul şi rădăcinile (*Rhizoma Hellebori*).
*Perioada de recoltare*: august - noiembrie.
*Principii active*: heterozide steroidice - heleborozidul; saponozidele - heleborină, heleboreină, lactonă, protoanemonină, glucoză, ramnoză.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: amenoree, inflamaţii ale intestinului gros;

Scanned with OKEN Scanner

***uz extern:*** reumatism abarticular, nevralgie sciatică.

## SPLINUȚĂ ( *Solidago virgaurea* L.) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: floare boierească, floare buiacă, mănunchi, smeoaică, splinăriță, vargă de aur.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, oblic, noduros. Tulpina erectă, simplă sau ramificată, uneori în partea superioară uşor-pubescentă, glabră, înaltă până la 1 m. Frunzele de la bază ovate, cu margini serate, cele din vârful tulpinii eliptice sau lanceolate, cu margini uşor-serate sau întregi, glabre sau dispers-păroase. Flori galbene, grupate în calatidii, cele marginale alungit-liniare. Înfloreşte în iulie - septembrie. Fructe achene mici cu papus.

SPLINUȚĂ

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin tufişuri, poieni, fânețe, tăieturi de pădure, păduri, coaste de stânci, din regiunea de câmpie până în zona alpină.

*Organul vegetal utilizat*: planta întreagă (*Herba Virgaureae*), florile.
*Perioada de recoltare*: iulie - septembrie.
*Principii active*: ulei volatil, substanțe amare, saponozide, azulene, tanin.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: calculi biliari, boli de rinichi şi vezică urinară, diaree cu sânge, metroragii, afecțiuni biliare, pietre la vezică, litiază biliară, enterită; ***uz extern:*** cicatrizarea rănilor, nevralgii dentare.

**SPONDILITĂ ANCHILOZANTĂ** - inflamație reumatismală a articulațiilor coloanei vertebrale, cu evoluție progresivă către anchiloză.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-racului, frasinul, iarba mare, ienupărul, lemnul dulce, mesteacănul, osul-iepurelui, plopul negru, salcia, scoruşul de munte, tătăneasa, trifoiul roşu, vița de vie.

REȚETE -UZ INTERN
*Coada-racului* - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Frasinul* - infuzie din 10 g frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se bea în cursul unei zile.
*Iarba mare* - decoct din 20 g rădăcini la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute. Se beau 3-4 linguri pe zi.
*Ienupărul* - infuzie din 5 g de fructe la o cană cu apă clocotită (250ml). Se bea fracționat în timpul unei zile.
*Lemnul dulce* - infuzie dintr-o linguriță de rădăcini mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 3 căni pe zi.
*Mesteacănul* - infuzie din 4-5 lingurițe de frunze la 200 ml de apă clocotită. Se bea fracționat, la interval de 3-4 ore.
*Osul-iepurelui* - decoct din 4 linguri de rădăcini rase la 1 litru cu apă rece. Se fierbe 30 minute. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Scanned with OKEN Scanner

*Plopul negru* - infuzie dintr-o linguriță de muguri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Salcia* - decoct din 10 g scoarță la 200 ml apă. Se fierbe 15-20 minute și apoi se strecoară. Se bea în timpul unei zile.
*Scoruşul de munte* - decoct dintr-o linguriță de frunze, fructe și scoarță la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15 minute. Se bea în cursul unei zile.
*Tătăneasa* - decoct dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-20 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Trifoiul roşu* - decoct din 2 linguriţe de flori, frunze şi ramuri la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 20-30 minute. Se beau 2 căni pe zi.
*Vița de vie* - infuzie sau decoct din 2 linguriţe de muguri la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REȚETE - UZ EXTERN

*Frasinul* - infuzie sau decoct din 500 g de frunze la 5 litri de apă clocotită. Se strecoară şi se pune în apa de baie, la temperatura de 37°.
*Salcie* - decoct din 150 g scoarță la 1 litru de apă. Se fierbe 20 minute și apoi se strecoară. Se adaugă în apa de baie la temperatura de 37°. Se fac 21 de băi în cure de 3-4 pe an.
*Ienupărul* - un pumn de fructe şi ramuri pentru baie, cu apa de baie la temperatura de 37°.
*Tătăneasa* - decoct din 60-80 g de rădăcină mărunțită la 1 litru de apă care se fierbe 30 minute. Se adaugă în apa de baie. Se face o cură de 21 băi pe an.
*Trifoiul roşu* - decoct din 200 g de flori şi frunze la 5 litri de apă. Se fierbe 30 minute şi se adaugă în apa de baie. Se fac 21 de băi pe cură, ce se repetă de 2-3 ori pe an.

## SPORICI (*Verbena officinalis* L.) - - Fam. *Verbenaceae*

*Alte denumiri populare*: buruiană de boală, guşa-porumbelului, iarba -fierului, iarba-fiarelor, iarbă spornică, măturică, săgeata-Domnului, spor, sporis, spornic, verbină, verbină sălbatică.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, adeseori cu un rizom scurt şi gros. Tulpina erectă cu patru muchii, ramificată, înaltă de 30-100 cm. Frunze peţiolate, opuse, cele inferioare ovat-triunghiulare aproape până la bază simplu-penat-sectate (trifoliate), cele superioare mai mici şi mai puțin divizate, glabrescente. Flori mici, palid-roşii sau palid-violete, rar albe, grupate spiciform. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fructe nucule, patru-muchiate.

*SPORICI*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit pe locuri ruderale, mirişti, marginea drumurilor, de la câmpie până în regiunea montană.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Verbenae*).
*Perioada de recoltare*: iunie - septembrie.

Scanned with OKEN Scanner

*Principii active*: substanţe amare, emulsină, invertină, verbenalină, tanin.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecţiuni hepatice, afecţiuni ale splinei, afecţiuni renale, afecţiuni gastrice, stimularea digestiei; ***uz extern***: dureri de ochi, nevralgii, dureri de dinţi, ulcere ale cavităţii bucale, abcese, reumatism.

## STÂNJENEL ( *Iris germanica* L.) - Fam. *Iridaceae*

*Alte denumiri populare*: caciţă, ceapă, coada-cocoşului, cocoară minerie, cocoş, cosiţa-fetelor, crin, crin albastru, floare vânătă, frunză lată, gălţane vinete, iarbă lată, lilie, lilie sălbatică, lilion, paparigă, păpurică, pescuţi, sabie, sanfii, spetează, stânj, stânjeni vineţi, stânjineii-miresii, sovârâscă, suvar, tulipan.

*STÂNJENEL*

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal brun, lung de 5-10 cm, ramificat, din care se desprind rădăcini adventive. Tulpina cilindrică, înaltă de 50-100 cm, ramificată de la mijloc. Frunze sesile (în formă de sabie), dispuse câte 5-8 în evantai, lungi de 50-70 cm, cu nervaţiunea paralelă. Flori violete, solitare, în vârful tulpinii sau ramificaţiilor, puţin mirositoare. Înfloreşte în mai - iunie. Fructe capsule mari.
*Ecologie şi răspândire*: răspândit în regiunea mediteraneeană, la noi cultivat în parcuri şi grădini. Preferă solurile nisipoase, pietroase, argiloase, dar bine drenate. Se cultivă mai mult în zona sudică.
*Organul vegetal utuilizat*: rizomul (*Rhizoma Iridis*).
*Perioada de recoltare*: martie - aprilie şi octombrie - noiembrie.
*Principii active*: iridozid (heterozid flavonic), irone, amidon, glucide, mucilagii, ulei volatil etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: ascită (efect diuretic), tuse, astm, bronşită; ***uz extern***: răni, reumatism, tonic capilar.

## STÂNJENELUL GALBEN (*Iris pseudacorus* L.) - Fam. *Iridaceae*

*Alte denumiri populare*: colţul-lupului, crin de apă, crin galben, liliu galben, spetează, spetează sălbatică, spetegioară, stânjenel păpuros.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol un rizom gros, de pe care pornesc rădăcini adventive şi tulpini aeriene, aflat în mâlul apelor. Tulpina comprimată lateral, ramificată, înaltă până la 150 cm. Frunze liniar-lanceolate, pe dos carenate, lungi de 5-6 cm. Flori galbene mari, galbene la bază, cu striaţiuni şi puncte vişinii-violacee. Înfloreşte în mai - iulie. Fruct capsulă.
*Ecologie şi răspândire*: plantă comună în locuri mlăştinoase, marginea lacurilor, bălţilor şi a şanţurilor cu apă, în ape lin

Scanned with OKEN Scanner

curgătoare, în regiunea de câmpie şi deluroasă, uneori şi în regiunea muntoasă.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul (*Rhizoma Iridis pseudacori*).
*Perioada de recoltare*: martie sau octombrie.
*Principii active*: amidon, tanin, substanţe rezinoase, iridin (glicozid), săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: tonic stomahic, diuretic; ***uz extern***: tratarea rănilor, urticarie, combaterea mătreţii.

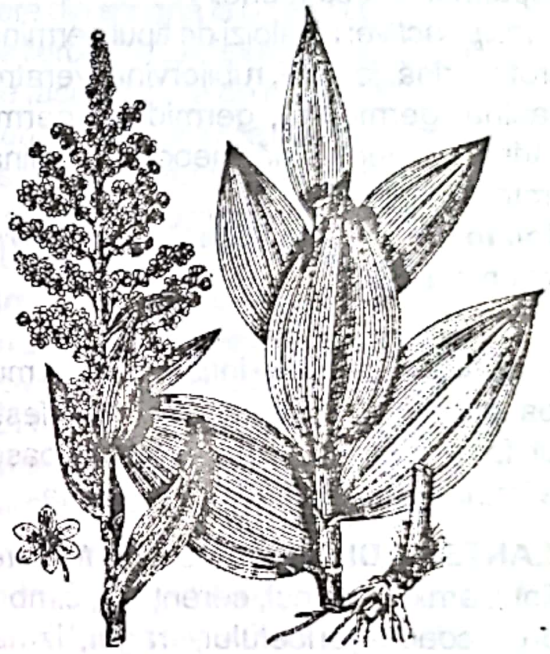
## STEJAR (*Quercus robur* L.) - Fam. *Fagaceae*

*Alte denumiri populare*: gorun, sledun, stejar pedunculat, stojar, terş, trăjer, tufan.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, profundă. Tulpina dreaptă, înaltă până la 50 m, diametrul de 1-2 m. Scoarţa brun-negricioasă, tare, adânc-brăzdată. Lemn roşietic, raze medulare mari, bine vizibile, inele anuale vizibile. Frunze lobate până la penabifide, cu 4-8 perechi lobi obtuzi sau rotunjiţi, inegal separaţi prin sinusuri neregulate, glabre, pieloase la maturitate. Flori unisexuate-monoice. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructe achene ovoidale.
*Ecologie şi răspândire*: arbore întâlnit în regiunea de câmpie şi dealuri până la 700 m altitudine, formând arborete de amestec cu alte foioase (păduri de şleau) sau arborete pure (stejerăte).
*Organul vegetal utilizat*: scoarţa (*Cortex Quercus*) de pe ramurile subţiri de 3-5 ani.
*Perioada de recoltare*: martie - aprilie.
*Principii active*: acid cvercitanic, acid elagic, galic, nictantic, roburic, cvercina, floroglucina, substanţe pectice, rezine, zaharuri, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: gastrită hiperacidă, ulcer gastro-intestinal, diaree, enterite, melenă, hemoroizi, rinofaringită acută; ***uz extern***: hemoroizi, degerături, transpiraţie excesivă a picioarelor şi mâinilor.

## STIRIGOAIE (*Veratrum album* L.) - Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare*: steregoanie, stirigie.



*STIRIGOAIE*

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom vertical conic, scurt, cărnos, cu numeroase rădăcini adventive, lungi, groase, gălbui-albiciose. Tulpina cilindrică, fistuloasă, erectă, cu peri scurţi, înaltă de 50-175 cm. Frunze alterne, ovate, sesile, cu nervuri arcuate proeminente, pe faţa inferioară fin-păroase, mai mult pe nervuri. Flori albe-verzui grupate într-un racem compus, terminal, cele inferioare hermafrodite, iar cele superioare mascule dispuse pe două rânduri cu glande nectarifere la bază. Înfloreşte în iunie-august. Fruct capsulă ovoidală,

Scanned with OKEN Scanner

dispers-păroasă, brună, dehiscentă prin trei linii.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin fânețe, poieni, păşuni, din regiunea dealurilor până în cea alpină.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul şi rădăcinile (*Rhizoma et Radix Veratri*).
*Perioada de recoltare*: martie - aprilie sau septembrie - octombrie.
*Principii active*: alcaloizi de tipul germină, protoverină, jervină, rubijervină, veratrobasină, germerină, germidină, germitetrină, izogermidină, neogermibudină, protoveratridină etc.
***Boli în care este utilizată - uz extern*:** eczeme, râie.

**STOMATITĂ** - stare inflamatorie a mucoasei cavității bucale care se manifestă sub forma unor leziuni bucale dureroase, ce împiedică masticația şi deglutiția.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, arnica, călinul, cerențelul, cimbrişorul, coada-şoricelului, fragul, izma, jaleşul, levănțica, murul, muşețelul, nalba, năpraznicul, nucul, obligeana, pătlagina, rozmarinul, salcia, scaiul vânăt, sclipeții, stejarul, sunătoarea, şovârvul, talpa-gâştei, tătăneasa, teiul, trei-frați -pătați, turița mare, urzica, zmeurul.

REȚETE - UZ INTERN
*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Muşețelul* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Nalba* - infuzie dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE
1. *Obligeană* - semințe (40 g), *muşețel* - flori (40 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.
2. *Trei-frați-pătați* - planta (40 g), *muşețel* - flori (20 g), *levănțică* - flori (10 g), *talpa-gâştei* - planta (20 g), *izmă* - planta (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, timp de 5-6 zile.

REȚETE - UZ EXTERN
*Afinul* - infuzie din 2 lingurițe afine uscate zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una înainte de culcare.
*Arnica* - infuzie din 1-2 lingurițe flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, la 3-4 ore din care una înainte de culcare.
*Călinul* - infuzie dintr-o linguriță de scoarță mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de mai multe ori pe zi.
*Cerențelul* - decoct din 2 lingurițe la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 50 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.
*Cimbrişorul* - decoct din 1-2 linguri pulbere de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5-10 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de câteva ori pe zi.
*Coada-şoricelului* - infuzie din 2-3 linguri de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de câteva ori pe zi.
*Fragul* - infuzie din 2 lingurițe de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se face gargară de câteva ori pe zi.
*Izma* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se face gargară de câteva ori pe zi şi una înainte de culcare.

Scanned with OKEN Scanner

*Jaleşul* - infuzie din 3 linguri de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

*Murul* - infuzie din 2 linguri de frunze mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

*Muşeţelul* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de mai multe ori pe zi, una înainte de culcare.

*Nalba* - infuzie din 2-3 linguriţe de frunze şi flori uscate, bine mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi şi una înainte de culcare.

*Năpraznicul* - decoct dintr-o lingură de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 5 minute să stea în apă rece, apoi se fierbe 5 minute la un foc domol. Se strecoară. Se fac 2-3 gargare pe zi, din care una înainte de culcare.

*Nucul* - decoct din 3 linguri de frunze mărunţite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care una seara la culcare.

*Pătlagina* - infuzie din 2 linguri cu pulbere frunze sau frunze uscate şi mărunţite peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac gargare, din care una seara înainte de culcare.

*Salcia* - decoct din 4 linguri de scoarţă mărunţită la o cană cu apă. Se fierbe 15-20 minute şi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi din care una seara înainte de culcare.

*Scaiul vânăt* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

*Sclipeţii* - decoct dintr-o linguriţă de pulbere rizom la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac mai multe gargare pe zi, din care una înainte de culcare.

*Stejarul* - decoct din 3-4 linguriţe de pulbere din scoarţă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-25 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

*Sunătoarea* - infuzie din 2 linguri de plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi şi una înainte de culcare.

*Şovârvul* - decoct din 15 g plantă mărunţită la 100 ml apă. Se fierbe 3-5 minute, apoi se lasă acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

*Tătăneasa* - decoct din 4-5 linguriţe de rădăcini mărunţite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute într-un vas acoperit 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi şi una înainte de culcare.

*Teiul* - infuzie din 4 linguri cu flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de 2-3 ori pe zi şi una seara înainte de culcare.

*Trei-fraţi-pătaţi* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi şi una seara înainte de culcare.

*Turiţa mare* - decoct dintr-o lingură de frunze la 500 ml apă. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de 2-3 ori pe zi şi una seara înainte de culcare.

Scanned with OKEN Scanner

*Urzica* - infuzie din 2 linguriţe de frunze mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

*Zmeurul* - infuzie din 2 linguri cu frunze uscate mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se acoperă timp de 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se face gargară de 2-3 ori pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Jaleş* - frunze (20 g), *izmă* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi şi una seara înainte de culcare.

**2.** *Muşeţel* - flori (20 g), *jaleş* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi.

**3.** *Rozmarin* - frunze (40 g), *jaleş* - frunze (20 g), *cimbrişor* - planta (20 G) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi.

**4.** *Jaleş* - frunze (100 g), *cimbru* - planta (40 g), *sclipeţii* - rădăcini (40 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi şi ultima - seara, înainte de culcare.

**5.** *Muşeţel* - flori (10 g), *tei* - flori (10 g), *jaleş* - frunze (10 g), *nuc* - frunze (20 g), *turiţa mare* - planta (20 g), *cerenţel* - rizom (30 g) - decocot din 2 linguri de amestec la o cană cu apă rece (3oo ml). Se fierbe 10 minute. Se face gargară şi se clăteşte cavitatea bucală de 4-5 ori pe zi, câte 5 minute de fiecare dată.

## STRUGURII-URSULUI (*Arctostaphylos uva-ursi*). - Fam. *Ericaceae*

*Alte denumiri populare*: afine, camnică, merişorul-câinelui, porumbeaua ursului, sărbezele, sărbezele roşii.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust târâtor care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina este târâtoare, puternic ramificată, lungă de până la 250 cm, cu lujerii tineri pubescenţi. Frunze obovate până la cuneat-obovate, tari, pieloase, persistente, alterne, peţiol scurt şi fin pubescent. Flori roşietice sau albe, grupate câte 2-12 în raceme nutante. Înfloreşte în mai - iunie. Fruct bacă sferică. ***Planta este declarată monument al naturii.***

*STRUGURII-URSULUI*

*Ecologie şi răspândire*: planta este întâlnită în locuri uscate şi nisipoase, pe stânci de calcar prin pinete, în locuri însorite sau semiumbrite. În România este ocrotit în rezervaţiile Scărişoara-Belioara (jud. Alba) şi Răchitişul Mare (jud. Suceava).

*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Arctostaphylos*).

*Perioada de recoltare*: septembrie - octombrie.

*Principii active*: arbutozid, hidrochinonă, metilarbutozid, flavonoide, taninuri, acid chinic, ericolină, vitamina C, derivaţi flavonici, săruri minerale.

Scanned with OKEN Scanner

***Boli în care este utilizată - uz intern***: gută, reumatism, cistite, pielite, litiază renală (calculoză), hematurie, diaree, tuse, uretrite, infecții ale căilor urinare. Contraindicat pentru femeile gravide.

## SULFINĂ (*Melilotus officinalis* L.) - Fam. *Leguminoasae* (*Fabaceae*)

*Alte denumiri populare*: iarbă de piatră, molotru galben, salcină, surcină.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee, anuală sau bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă cu nodozități. Tulpina erectă, cilindrică, glabră, ramificată, înaltă de 50-200 cm. Frunze trifoliate, cu foliole obovate în partea inferioară şi lanceolate în partea superioară, pe margine dințate. Flori papilonate galbene, grupate câte 30-70 în raceme alungite, dispuse la subsuoara frunzelor. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fructe păstăi uşor comprimate, brune-negricioase, nedehiscente.

*SULFINĂ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în locuri însorite, puțin pretenționasă față de sol, vegetând chiar şi pe cele mai aride locuri, pietroase. Creşte de la câmpie până la 1200-1400m, prin fânețe, semănături, pe coaste pietroase, la margine de drumuri şi căi ferate.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Meliloti*), părțile aeriene ale plantei (*Herba Meliloti*).
*Perioada de recoltare*: iunie - septembrie.
*Principii active*: ulei volatil, cumarină, metilotizide, glucoză, tanin, substanțe amare, derivați flavonici.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: arterită, colici abdominali, hepatită cronică, afecțiuni renale, bronşite, glosită, hipertensiune arterială, insomnii; ***uz extern***: reumatism, abcese, gingivite, afte, laringite, traheite, ulcerații, răni, contuzii, boli de piele, furunculoză.

## SUNĂTOARE (*Hypericum perforatum* L.) - Fam. *Hypericaceae*

*Alte denumiri populare*: asunătoare, buruiană de foc, ghiu, buruiană de năduf, buruiană de pe răzor, floare de foc viu, floare de năduf, floare de sunătoare, floare galbină, floarea lui Ion, harnică, hamei de pământ, iarba lui Sf. Ion, iarba-crucii, iarba-spaimei, iarba-sângelui, iarba-spurcății, jale de munte, lemnie, închegătoare, osul-iepurelui, pojar, pojarniță, sanitoare, sburătoare, sunaică, serlai, şovârf galben, şovârvariță.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, din care se desprind numeroase rădăcini adventive. Tulpina erectă, lemnoasă în partea inferioară, cu patru muchii longitudinale, înaltă de 20-100 cm, cu numeroase ramuri sterile formate la axilele frunzelor. Frunze sesile, ovate până la eliptice, glabre, opuse, pe margine cu un rând de puncte negre, în rest puncte străvezii (pungi secretoare).

Scanned with OKEN Scanner

Flori galbene grupate în inflorescenţe cimoase. Înfloreşte în iunie - septembrie. Fructe capsule ovale (PL. VII).

*SUNĂTOARE*

*Ecologie şi răspândire*: adaptată atât la ariditate cât şi la umiditate excesivă; vegetează la lumină, cel mult la semiumbră. Suportă temperaturile joase şi este puţin pretenţioasă faţă de sol. Altitudinal vegetează de la câmpie până în zona montană, în tăieturi de păduri, fâneţe, la marginea drumurilor şi a pădurilor, în locuri necultivate.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Hyperici*).
*Perioada de recoltare*: iunie - septembrie.
*Principii active*: ulei volatil, hiperină, hipericină, flavone (hiperozidă), cvercetol, galactoză, cvercitrină, rutină, tanin catehic, colină, caroten, acid valerianic, vitaminele C, PP, saponine, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: dischinezie biliară, insuficienţă hepatică, enterocolite, gastrite hiperacide, ulcer gastric, hepatite cronice, colite cronice, colecistite, incontinenţă urinară, boli nervoase, nevroze, insomnii, tulburări de vorbire, dereglarea ciclului menstrual; ***uz extern***: gingivite, abcese dentare, răni deschise, arsuri, eczeme, reumatism, sciatică, hematoame, inflamaţia ganglionilor.

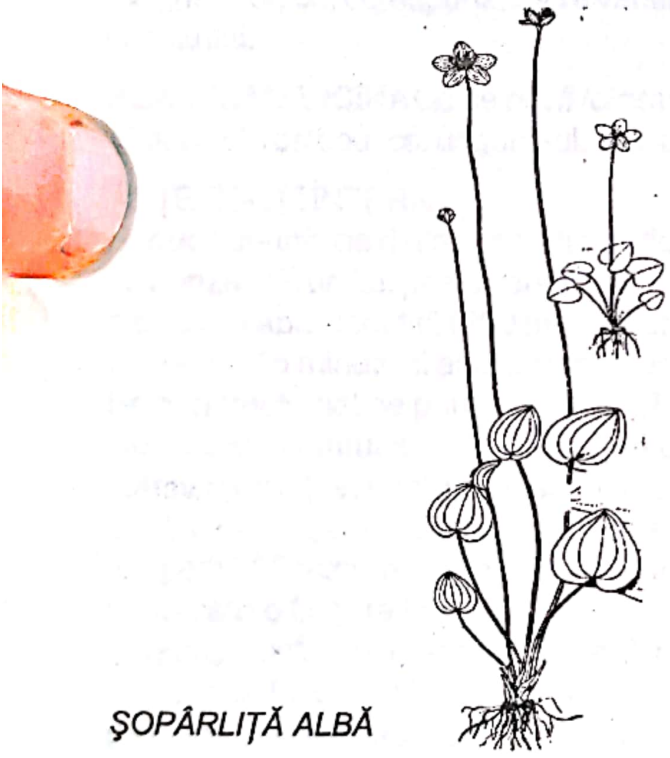
**SURDITATE - v. tratamentul de la HIPOACUZIE**

Scanned with OKEN Scanner

## ŞOPÂRLIŢĂ ALBĂ - (*Parnassia palustris* L.) - Fam. *Saxifragaceae*

*Alte denumiri populare*: coroniţă, floricele de flori albe, floriţe albe, plescaiţă, şopârlaiţă.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, cu multe rădăcini. Tulpina, una sau mai multe erecte. Frunze profund-cordate, cu numeroase puncte, întunecat-roşietice, lung-peţiolate, desprinse din rizom; pe tulpină există o singură frunză sesilă. Flori albe, grupate câte una în vârful tulpinii. Înfloreşte în iulie - septembrie. Fructe capsule.



*ŞOPÂRLIŢĂ ALBĂ*

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită prin fâneţe umede, coaste ierboase umede, locuri mlăştinoase până în regiunea alpină.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei.
*Perioada de recoltare*: iulie - septembrie.
*Principii active*: taninuri.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: diaree rebelă, metroragii, hiperaciditate gastrică, dureri intestinale.

## ŞOVÂRV (*Origanum vulgare* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: sovârf, arigan, broască, budeană, busuioc de pădure, busuiocul-fecioarelor, forăstău, măgeran sălbatic, milet, poala Sf. Mării, rigan, solovârv, sufulf, trifoişte.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, brun-cenuşiu, din care pornesc stoloni subterani şi numeroase rădăcini filiforme. Tulpina erectă, lignificată la bază, în patru muchii puţin proeminente, cu ramuri opuse la partea superioară, păroasă, înaltă până la 80 cm. Frunze ovate, păroase mai ales pe dos. Flori grupate într-o inflorescenţă corimbiformă. Înfloreşte în iulie - august. Fructe nucule mici, ovoidale, brune, grupate câte patru.
*Ecologie şi răspândire*: cerinţe mari faţă de lumină, puţin pretenţioasă faţă de sol şi umiditate, vegetează mai ales prin tăieturi şi margini de păduri, tufişuri, în întreaga ţară, de la câmpie până în zona subalpină, mai ales în Transilvania şi Banat.
*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei (*Herba Origani*).
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: ulei volatil (cu timol, carvacrol), cimol, dipenten, selinen, tanoizi, acid ursolic, substanţe amare, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: sindroame dispeptice (anaciditate, hipoaciditate), bronşită, tuse convulsivă, astm bronşic, colici renali, litiază renală, enterite, colici gastrointestinali, febră, stimularea funcţiilor digestive, gastrită, faringită cronică, rinofaringită; ***uz extern***: dureri de dinţi, otită, amigdalită, răni, arsuri, astm bronşic, faringită acută.

Scanned with OKEN Scanner

## ŞTEVIA -STÂNELOR ( *Rumex alpinus* L.) - Fam. *Polygonaceae*

*Alte denumiri populare*: măcriş crăiesc, măcrişul-cailor, stege, steghie, şteagă, urzica-raţei.

ŞTEVIA - STÂNELOR

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, târâtor, ramificat, brun-roşcat, cu multe cicatrice pe rădăcini şi tulpini. Tulpina aeriană, erectă, înaltă de 1-2 m, cu şanţuri longitudinale, adânci. Frunze mari, cu peţiol lung-canaliculat. Flori verzi, grupate într-o inflorescenţă îngustă. Înfloreşte în iulie - august. Fruct nucula, lucioasă, colţuroasă.

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în jurul stânelor şi păşunilor, pe locuri grase, gunoiate, din regiunea montană şi subalpină (1200-1800 m altitudine); coboară pe văi până la stânele unde iernează oile.
*Organul vegetal utilizat*: rizomii şi rădăcinile (*Rhizoma Rumicis alpinae*)
*Perioada de recoltare* - martie-mai sau septembrie - octombrie.
*Principii active:* tanin, crisofenol, emodină, fiscionină, crisofaneină, reocrizină etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: constipaţie, icter, laxativ-purgativ.

Scanned with OKEN Scanner

**TABAGISM** - intoxicare cronică cu nicotină şi gudroane datorită fumatului. Se produc tulburări cardiace, simptome neurasteniforme, tremurături, catar al căilor respiratorii, bronşite, cancer pulmonar.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: pedicuța.

REȚETE - UZ INTERN
*Pedicuța* - infuzie din 5 g din părțile aeriene ale plantei la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea un ceai dimineața, la o oră după micul dejun.

**TAHICARDIE** - accelerarea frecvenței cardiace, care depăşeşte valoarea normală fiziologică, corespunzătoare vârstei şi sexului.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: păducelul, rostopasca, unguraşul, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN
*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriță de flori cu frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracționat pe parcursul unei zile.
*Rostopasca* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 3 ore.
*Unguraşul* - infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Vâscul* - macerat la rece din 3 lingurițe de frunze mărunțite în 500 ml apă, timp de 8 ore şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

**TALPA - GÂŞTEI (*Leonurus cardiaca*) - Fam. *Lamiaceae***
*Alte denumiri populare*: apucătoare, buruiana-orbaltului, buruiană de bleasnă, cătâjnică, cătuşnică, cervană, cione, creasta-cocoşului, gisdei, iarba-căşunăturii, iarbă flocoasă, iarbă de dat, labalupului, santa, lingorică, somnişor, talpalupului.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lignificat, scurt, din care pornesc multe rădăcini brune, subțiri, lungi până la 30 cm. Tulpină erectă, cu patru muchii, goală la interior, păroasă pe muchii. Frunze opuse, palmat-lobate, lungi de 6-12 cm, late de 4-10 cm, cu peri aspri, pețiolate. Flori roz, dispuse câte 10-20 în pseudoverticile foarte strânse, la baza frunzelor din partea superioară a tulpinii. Înfloreşte în iunie - august. Fructe nucule ovoide.

*TALPA - GÂŞTEI*

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită pe marginea drumurilor şi a căilor ferate, marginea pădurilor, locuri poienite, pe

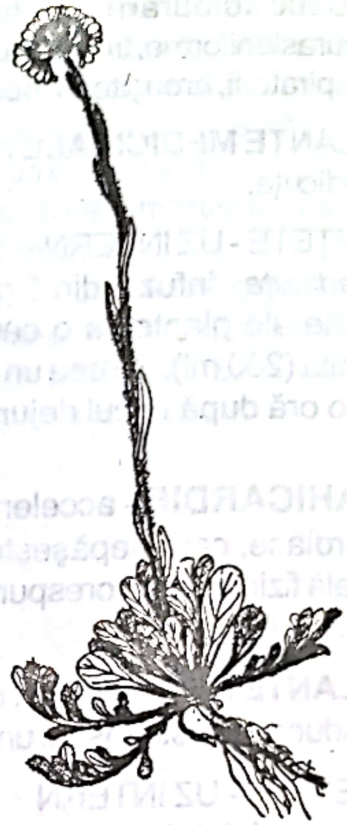
Scanned with OKEN Scanner

lângă garduri, pe terenuri necultivate, în zona de câmpie şi deal, până la altitudinea de 500-600 m.
*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei (*Herba Leonuri*).
*Perioada de recoltare*: iunie - august.
*Principii active*: alcaloizi reprezentaţi de leomucardină, stachidrină, heterozide cardiotonice, glicozide amare, ulei volatil, tanoide, rezine, saponozide, acizi organici, vitaminele A, C, E, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** afecţiuni nervoase depresive, nevroze, distonii neurovegetative, tulburări de menopauză, hipertensiune arterială, nevroză cardiacă, reumatism, hipotensiune, insomnii; ***uz extern:*** contuzii, răni, arsuri, reumatism.

## TALPA-MÂŢEI (*Antennaria dioica*) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: brânca-mâţii, floarea-patului, flocoasele, laba- mâţii, lânariţă, oltenolă, parpian, părălei, scânteiuţă de munte, schilidus, semenic, sunătoare de munte, talpa-pisicii.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom oblic sau orizontal, din care se desprind rădăcini şi stoloni aerieni. Tulpina înaltă de 6-35 cm, argintiu-păroasă. Frunze bazale alungit-spatulate, atenuate în peţiol, cele tulpinale îngust-lanceolate, sesile, acute, ambele argintii-păroase, mai târziu, pe faţa superioară, glabre. Indivizii masculi au flori albe, iar cei femeli, flori roz, grupate în calatidii. Înfloreşte în mai - august. Fructe achene mici cu papus.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită frecvent în toată ţara, prin pajişti, pe soluri sărace, uscate, de la câmpie până în zona alpină.
*Organul vegetal utilizat*: inflorescenţele femele (*Flores Pedi Cati*).


*TALPA-MÂŢEI*

*Perioada de recoltare*: mai - iunie.
*Principii active*: ulei volatil, substanţe amare, flavonozide, fitosterine, rezine, mucilagii, tanin etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** afecţiuni bronho-pulmonare, stimularea secreţiei biliare, acţiune expectorantă şi calmantă, cicatrizarea rănilor.

## TARHON - (*Artemisia dracunculus*) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: dracon, matricea, taracon, tacon, tarcum, tărăhană.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă semilemnoasă perenă care prezintă în sol rădăcini subţiri ramificate, adânci până la 30-40 cm. Tulpini ascendente, bogat-ramificate, foliate, înalte de 50-100 cm. Frunze liniar-lanceolate, lungi de 2-10 cm, glabre, alterne, puternic-aromate. Flori albe, galbene, brun-

Scanned with OKEN Scanner

violacee, grupate în calatidii. Înfloreşte în august - septembrie. Fructe achene foarte mici, fără papus.
*Ecologie şi răspândire*: plantă legumicolă care necesită un sol bogat, cu structură, bine drenat, cu umiditate permanentă, lumină directă şi temperatură ridicată în timpul verii. Se recomandă a fi cultivată în zonele legumicole din sudul ţării.
*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei (*Herba Dracunculi*).
*Perioada de recoltare*: iulie - septembrie.
*Principii active*: ulei volatil format în special din metilchavicol, taninuri, substanţe amare, vitaminele $B_1$, C, săruri minerale, urme de iod.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecţiuni digestive, boli de ficat, boli de rinichi, ascită, anorexie; ***uz extern***: reumatism, dureri de cap, dureri de dinţi, pulpită.

## TĂTĂNEASĂ (*Symphytum officinale* L.) - Fam. *Boraginaceae*

*Alte denumiri populare*: barba-tatei, boracioc, buruiana lui Tatin, foaia lui Tatin, foaia-tatii, gavăţ, iarba-lutatinului, iarbă băloasă, iarbă întăritoare, iarbă neagră, lutatină, mierea-ursului, nădai, plosnicioasă, rădăcină neagră, zlac.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, gros, ramificat, din care pornesc rădăcini fusiforme, cărnoase, lungi până la 30 cm, negre. Tulpină erectă, muchiată la bază, în partea superioară ramificată, aspru-păroasă, înaltă între 10-120 cm. Frunze alterne, cele inferioare eliptic sau ovat-lanceolate, cu peţiol aripat, păroase, aspre, cu nervura mediană proeminentă. Flori roşii-violacee, grupate câte 5-10 în cime. Înfloreşte în mai - august. Fructe nucule, grupate câte patru (PL. VIII).

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în locuri deschise, creşte mai ales pe soluri grele, argiloase, pe care stagnează apa, de la câmpie până în zona montană inferioară, pe marginea apelor, prin şanţuri, locuri băltite, zăvoaie, lunci.

*TĂTĂNEASĂ*

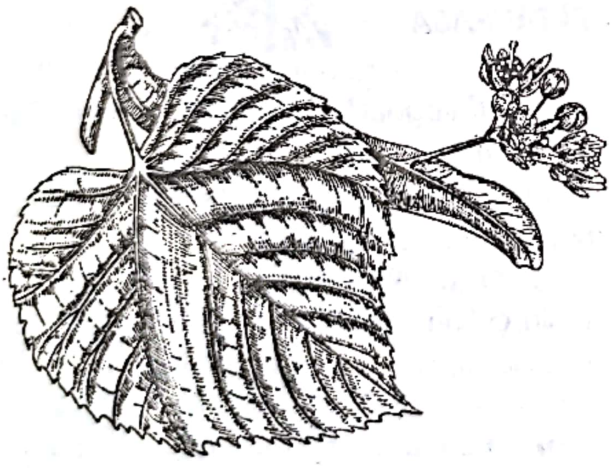
*Organul vegetal utilizat*: rădăcinile (*Radix Symphyti*).
*Perioada de recoltare*: martie - mai şi septembrie - noiembrie.
*Principii active*: alantoină, consolidină, tanin, colină, asparagină, zaharuri, amidon, mucilagii, gumirezine, cantităţi mici de alcaloizi, coniferină, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: gastrite hiperacide, ulcer gastric, ulcer duodenal, afecţiuni renale, spondilită anchilozantă, diaree, tuse, bronşită, cancer, psoriasis; ***uz extern***: afecţiuni vasculare, ulcer varicos, artrite, reumatism, stomatite, abcese dentare, hemoroizi, discopatie, cancer de piele, cancer mamar, cicatrizarea rănilor, arsurilor, varice, psoriazis, surmenaj, entorse.

Scanned with OKEN Scanner

## TEI ARGINTIU (*Tilia tomentosa* ) - - Fam. *Tiliaceae*

*Alte denumiri populare*: cei, tei câinesc, tei de toamnă, tei bălan, tei bun, tei alb.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina dreaptă, cilindrică, cu coroană densă şi ramuri îndreptate în sus, înaltă până la 40 m; lujerii verzi-cenuşii, tomentoşi, poartă muguri ovoizi cu doi solzi pâsloşi, aproape egali; scoarţa cenuşie şi netedă până la 20-30 ani, apoi se instalează un ritidom cu crăpături înguste, longitudinale. Frunze alterne, cordiforme, subrotunde, cu vârf brusc-ascuţit, serate pe margini, faţa superioară verde-întunecat-lucioasă, cea inferioară argintie, peţiol lung. Flori mari, galbene aurii, grupate câte 5-10 în cime mirositoare. Înfloreşte în iulie. Fructe achene, ovoide, netede sau cu coaste puţin evidente.



*TEI ARGINTIU*

*Ecologie şi răspândire*: arbore întâlnit pe soluri profunde, afânate, în regiunea de câmpie şi de dealuri, mai ales în regiunile joase din sudul şi estul ţării; ca exemplare răzleţe, în pâlcuri, în păduri de amestec sau formând arborete pure mai ales în Dobrogea de Nord.

*Organul vegetal utilizat*: florile cu bractei (*Flores Tiliae argentae cum bracteis*).
*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.
*Principii active*: mucilagii formate din acid galacturonic, arabinoză, galactoză, ramnoză, ulei volatil, cvercetină, izocvercetină, rutozid, tilirozidă, gume, tanin, farnesol.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: tuse, bronşită, gripă, dureri de piept, dischinezie biliară, insomnii, nevroze; ***uz extern***: stomatite, amigdalite, faringite, laringite.

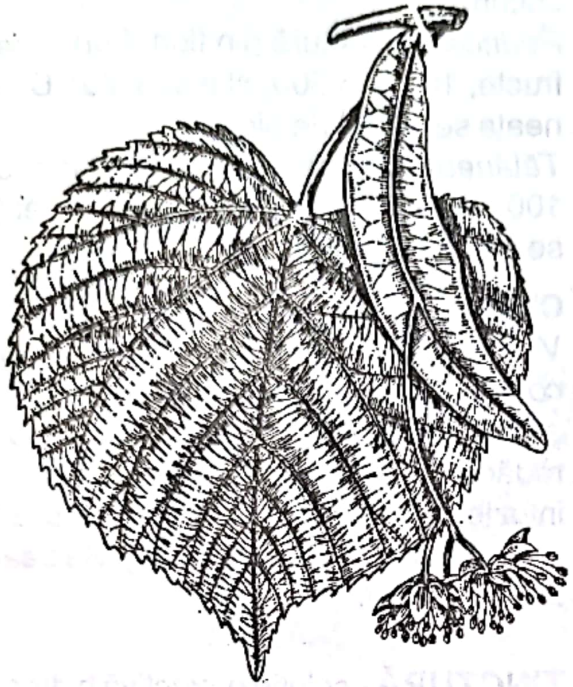
## TEI CU FRUNZĂ MARE (*Tilia platyphyllos*) - Fam. *Tiliaceae*

*Alte denumiri populare*: tei de vară, tei roşu, tei verde.

Cum recunoaştem planta ?
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină profundă, ramificată lateral. Tulpina dreaptă, cilindrică, înaltă până la 40 cm, coroana rară, cu ramuri groase; lujeri anuali slab-pubescenţi vara, apoi glabri, pe care se află muguri ovoizi-ascuţiţi, cu trei solzi; scoarţa cenuşie la început, netedă până la 20-30 ani, apoi se acoperă cu un ritidom negricios, brăzdat în lung. Frunze alterne, mari, subrotunde sau ovate, la bază cordate, asimetrice, glabre pe faţa superioară, moi-păroase pe cea inferioară, pe margine acut-serate. Flori galbene, grupate câte 3-8 cu o bracteie glabră, mult mai scurtă decât inflorescenţa, foarte mirositoare. Înfloreşte în iunie. Fructe achene globuloase, mari, glabre, cu pereţii duri, lemnoşi, cu 4-5 coaste proeminente.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnit în pădurile din câmpie şi deal, dar mai ales, la limita dintre câmpie şi deal, pe soluri fertile, uşoare, adeseori cultivat ca arbore ornamental.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Tiliae officinalis*).

Scanned with OKEN Scanner

*Perioada de recoltare*: iunie.
*Principii active*: asemănătoare în mare parte cu cele de la teiul argintiu.



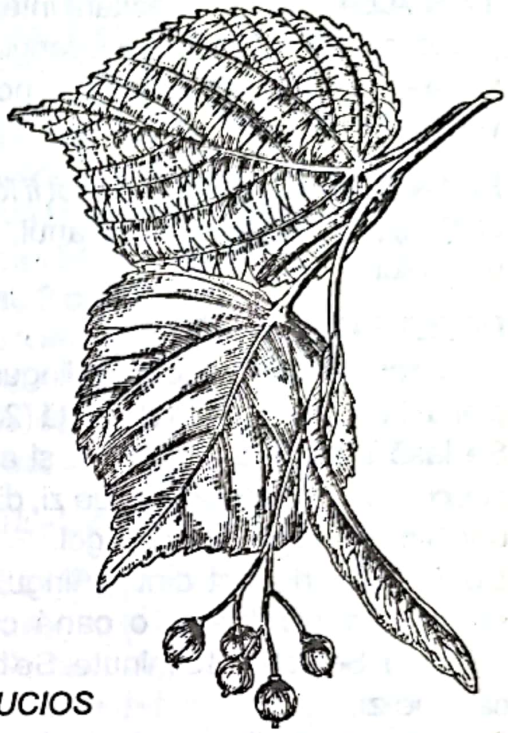
*TEI CU FRUNZA MARE*

***Boli în care este utilizată*:** aceleaşi utilizări ca la teiul argintiu.

**TEI PUCIOS (*Tilia cordata* Miller) - - Fam. *Tiliaceae***

*Alte denumiri populare*: tei păduret, tei roşu păduret, tei de mijloc, tei căpresc, tei de deal, tei de pădure, tei fluturesc.

*Cum recunoaştem planta ?*
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă puternică. Tulpina dreaptă, înaltă până la 30 m, cu coroana deasă, ovoidală şi ramuri îndreptate în sus; scoarţa cenuşie, în faza de tinereţe, apoi cu ritidom negricios, omogen, compact, alb-gălbui. Frunze mari, rotunde, cordate la bază, acuminate la vârf, frecvent asimetrice, serate pe margine. Flori mici, galbene, frumos mirositoare, câte 5-10 în cime, mai scurte decât lungimea bracteii, acoperită cu peri stelaţi. Înfloreşte în iunie - iulie. Fruct achenă ovoidă.



*TEI PUCIOS*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit în pădurile de şleau, din regiunea dealurilor până în etajul montan inferior (900 m altitudine), rar la câmpie.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Tiliae officinalis*).
*Perioada de recoltare*: iunie - iulie.
*Principii active*: mucilagii, ulei volatil, cvercitină, izocvercitină, rutozid, tilirozid, gume, tanin, zahăr, colină, acetilcolină.
***Boli în care este utilizată*:** aceleaşi utilizări ca la teiul argintiu.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnit în pădurile de şleau din regiunea dealurilor până în etajul montan inferior, rar la câmpie.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Tiliae Officinalis*).
*Perioada de recoltare*: VI - VII.
*Principii active*: mucilagii, ulei volatil, cvercetină, izocvercetină, rutozid, tilirozidă, tanin, zahăr, colină, acetilcolină.
***Boli în care este utilizată*:** aceleaşi utilizări ca la teiul argintiu.

Scanned with OKEN Scanner

# T

**TENIAZĂ** - boală parazitară intestinală provocată de viermele numit panglică sau tenie - provenit de la carnea de porc sau vită infestată.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cimbrişorul, dovleacul, hreanul, nucul, usturoiul.

REŢETE - UZ INTERN
*Cimbrişorul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, din care una dimineaţa pe stomacul gol.
*Dovleacul* - decoct dintr-o linguriţă de seminţe mărunţite la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15 minute. Se beau 2 căni pe zi.
Seminţe de dovleac (60 g), decojite şi pisate, amestecate cu miere de albine, care se consumă dimineaţa pe nemâncate, apoi după câteva ore se ia o lingură de ulei de ricin.
*Hreanul* - infuzie dintr-o linguriţă de rădăcină rasă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Nucul* - decoct dintr-o linguriţă de frunze mărunţite la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Usturoiul* - macerat din 15 căţei de usturoi la o cană cu apă (200 ml). Dimineaţa se bea o cană în mai multe reprize până la micul dejun.

**TETANIE** - dereglarea metabolismului calciului care duce la dureri şi contracturi musculare, ameţeli, transpiraţii, mare excitabilitate, tulburări de ritm cardiac.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: coada-calului, coada-şoricelului, păducelul, schinelul, tătăneasa, valeriana.

REŢETE - UZ INTERN
*Coada-calului* - 2-3 linguri cu pulbere din plantă, consumate zilnic în apă, lapte, sucuri.
*Păducelul* - tinctură din flori, frunze sau fructe, 100 g în 500 ml alcool 70°. Dimineaţa se iau 20 de picături.
*Tătăneasa* - tinctură din rădăcină rasă 100 g în 500 ml alcool de 70°. Dimineaţa se iau 20 picături.

**CEAI COMPLEX**
*Valeriană* - rizom şi rădăcină (20 g), *coada-calului* - plantă (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *tătănească* - rădăcină (20 g), *schinel* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

**TINCTURĂ** - soluţie extractivă hidroalcoolică obţinută la temperatura camerei. Ea se obţine prin macerarea materiei prime în alcool etilic diluat 40-70 grade, timp de aproximativ 7 zile, după care urmează filtrarea. Se administrează sub formă de picături în puţină apă.

## TOPORAŞ (*Viola odorata* L.) - Fam. *Violaceae*

*Alte denumiri populare*: călţunaşi, cârligei, cocoşei, fiache, floare domnească, flori mărunte, garoafe, ghiorele, hioară, hobidrag, lemole, ligoare, mereoare, micsandre, micşunele, nemţoaice, simboie, tămâioare, vioară, violete, viorică, zambilă de câmp.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros de câţiva milimetri, lung de 2-3 cm, articulat, din care pornesc numeroase rădăcini adventive şi stoloni, care la noduri emit rădăcini adventive. Tulpină aeriană lipsă. Frunzele rotunde, reniform-cordate, cu marginea crenată,

Scanned with OKEN Scanner

lung-peţiolate, la bază cu stipele triunghiulare. Flori violete sau albe, cu un pinten drept sau îndoit în sus, lung-pedunculate, frumos mirositoare. Înfloreşte în martie - aprilie. Fruct capsulă sferică, verde sau purpurie.

*TOPORAŞ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnit prin păduri de foioase, tufărişuri, zăvoaie, prin poieni, mai ales, în regiunea de câmpie sau deluroasă.
*Organul vegetal utilizat*: rizomul şi rădăcinile (*Radix Violae odoratae*), frunzele (*Folium Violae odoratae*), florile (*Flores Violae odoratae*).
*Perioada de recoltare*: martie şi octombrie (rizomul şi rădăcinile), martie - aprilie (frunzele şi florile).
*Principii active*: ulei volatil, rezine, zaharuri, cvercetină, violamină, mucilagii, acid salicilic, substanţe minerale, nonadienol, odorantină, saponozide.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: tuse, expectorant, diuretic, laxativ, bronşite.

**TRAHEITĂ** - inflamaţia mucoasei traheale. Se manifestă prin tuse, expectoraţie, mucoasă sau mucopurulentă, durere ca o arsură în spatele sternului.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: iarba mare, isopul, izma, lemnul dulce, lichenul de piatră, macul, nalba mare, pătlagina, pinul, şovârvul, turiţa mare, varza, vioreaua.

REŢETE - UZ INTERN
*Lichenul de piatră* - decoct dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă- rece (250 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Turiţa mare* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

**CEAI COMPLEX**
*Mac* - capsule (20 g), *viorele* - flori (20 g), *varză* - frunze (20 g), *iarbă mare* - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se face gargară de 2-3 ori pe zi.

## TRAISTA-CIOBANULUI ( *Capsella bursa-pastoris* L.) - Fam. *Cruciferae* (*Brassicaceae*)

*Alte denumiri populare*: arior, buruiană de friguri, coada-pisicii, păsăţel, paştelecalului, plosca-ciobanului, punga-babei, punga-popii, punguliţă, rapăn, straiţaciobanului, tăşculiţă.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală sau bianuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina erectă, solitară, simplă sau ramificată, glabră, înaltă de 6-60 cm. Frunze bazale în rozetă, lanceolate, întregi până la penat-sectate, treptat-îngustate în peţiol, cele tulpinale sesile, sagitate, rare, din ce în ce mai mici spre vârf. Flori albe, grupate în raceme. Înfloreşte în aprilie - august. Fructe silicule.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită pe soluri aride sau foarte umede, cu texturi diferite,

Scanned with OKEN Scanner

prin păşuni, livezi, culturi, marginea drumurilor, pe lângă ziduri, foarte comună de la câmpie până la etajul subalpin.

*TRAISTA - CIOBANULUI*

*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei (*Herba Bursae pastoris*).
*Perioada de recoltare*: aprilie - iunie.
*Principii active*: alcaloizi, acetilcolină, colină, tiamină, substanţe tanante, rezine, diozamină care se scindează în rutinozid şi dioximetină, săruri de potasiu, acid protocatehic.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: angină pectorală, insuficienţă cardiacă, ateroscleroză, hipertensiune arterială, dismenoree (menstre neregulate), metroragii (hemoragii uterine), diaree, hemoragii interne, litiază renală, menstruaţii abundente, dureri de stomac, hemofilie.

## TRANDAFIR (*Roza centifolia* L.) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: diul, flori de rug, ghiol, roză sagis, trandachir, trandafil, trandasir.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust ghimpos care prezintă în sol o rădăcină puţin profundă, cu puţine ramificaţii. Tulpini neuniforme, cu ghimpi tari, roşcaţi, curbaţi. Frunze imparipenate, eliptice sau lat-ovate, pieloase, serate pe margine, pubescente pe faţa inferioară. Flori roşii, galbene, albe etc., parfumate, solitare. Înfloreşte în iunie - iulie. Fructe achene înconjurate de receptaculul ovoidal, roşu sau roşu-negricios, puţin cărnos.
*Ecologie şi răspândire*: cultivat în grădini, iubeşte umiditatea din atmosferă şi sol, pretenţii moderate faţă de lumină.
*Organul vegetal utilizat*: florile.
*Perioada de recoltare*: iunie.
*Principii active*: ulei eteric, zaharuri, acid malic, acid citric, pectine, taninuri, vitaminele A, $B_2$, C, K, PP, substanţe minerale cu K, Ca, Fe,Mg.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: dizenterie, hemoptizie, gripă, astm, anghină pectorală, bronşită; ***uz extern***: afecţiuni bucale, afecţiuni vaginale, dureri de ochi, dureri de cap, amigdalită, laringită, traheită, anghină, faringită, glosită.

## TRANDAFIR DE LUNĂ (*Rosa damascena* L.) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: trandafir bulgăresc, trandafir de Damasc.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust ghimpos cultivat care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpini înalte de 1,5-2 m, ramificate, cu ghimpi uniformi, erecţi, printre ei numeroşi spini mai scurţi. Frunze imparipenat-compuse cu 5-7 foliole ovate sau cu marginea serată; faţa

Scanned with OKEN Scanner

superioară verde, cea inferioară palid-verzuie, la bază cu stipele alungite. Flori roşii sau roz, lung-pedunculate, grupate câte 3-5 în inflorescenţe. Înfloreşte în mai - iulie. Fructe achene închise într-un receptacul ovoidal roşu, caduc înainte de a ajunge la maturitate.

*Ecologie şi răspândire*: plantă de origine mediteraneeană care se cultivă în România pe soluri afânate; preferă cernoziomurile adânci, moderat de umede.

*Organul vegetal utilizat*: petalele (*Petalum Rosae*).

*Perioada de recoltare*: mai - iulie.

*Principii active*: ulei volatil format din citronelol, geraniol, nerol, eugenol, linalool, aldehide terpenice, taninuri, derivaţi de natură flavonică, cianozid, cianidină, zaharuri, ceară.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: diaree, afte, micoze bucale la sugari, gripă, guturai.

## TRANSPIRAŢIE - v. tratamentul de la DISFUNCŢII ALE GLANDELOR SUDORIPARE

## TREI-FRAŢI-PĂTAŢI (*Viola tricolor*) - Fam. *Violaceae*

*Alte denumiri populare*: barba-împăratului, buruiană de spurcăciune, buruiană de nouă daturi, catifeluţe, călţunaşi de câmp, cârligei, corosică, flori domneşti, frăţiori, ghizd, lămâioară, mălcez, măschioane sălbatice, micşunele, pansele sălbatice, puizea, soră cu frate, tămâioară, toporaşi, viorea.

*Cum recunoaştem planta ?*

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină subţire, lungă de 3-5 cm. Tulpina arcuită la bază sau ascendentă, simplă sau ramificată, glabră. Frunze inferioare lat-ovate, lung-peţiolate, apoi din ce în ce mai alungite şi cu peţiolul mai scurt. Flori cu petale colorate diferit (petala inferioară galbenă, cu 5-7 dungi de culoare închisă, petalele laterale albe, galbenă sau violet-albăstruie, petala superioară violet-închis, mai rar violet-deschis, galbenă sau albă). Înfloreşte în mai - august. Fruct capsulă alungit-ovată (PL. VIII).

*TREI-FRAŢI-PĂTAŢI*

*Ecologie şi răspândire*: plantă de lumină directă sau cel mult semiumbră, cu cerinţe destul de ridicate faţă de umiditate. Se dezvoltă pe soluri bogate, din zona de deal până în etajul subalpin. Creşte în lunci, la marginea pădurilor, în culturi ca buruiană, prin fâneţe montane, pe coaste şi stâncării.

*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei (*Herba Violae tricoloris*).

*Perioada de recoltare*: mai - august.

Scanned with OKEN Scanner

*Principii active*: mucilagii, saponozide triterpenice, derivaţi şi esteri ai acidului metil-salicilic, săruri minerale, alcaloizi (violină), carotenoide, antociani, tanin, ulei volatil, vitaminele A, C.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** rinite, rinosinuzite, bronşite, astm bronşic, afecţiuni renale, eczeme, urticarie, acnee, furunculoză, tuse; ***uz extern:*** dermatoze, scurgeri vaginale, bube dulci, rinosinuzite.

**TRICOFIŢIE** - boală provocată de ciuperci parazite microscopice din genul *Trichophyton*. Se manifestă prin căderea părului, cruste şi îngoşarea pielii capului, formând plăci.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: brusturele, cimbrul, lumânărica, mesteacănul, muşeţelul, nucul, urzica.

REŢETE - UZ EXTERN
*Brusturele* - decoct din 25 g rădăcină la 1 litru de apă sau 2-3 linguri cu rădăcină mărunţită la 500 ml apă. Se fierbe 20-30 minute la foc moale. Se lasă acoperit 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac frecţii pe pielea capului.
*Cimbrul* - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită sau 100 g plantă mărunţită la 2 l de apă clocotită. Vasul se lasă acoperit 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac frecţii locale.
*Lumânărica* - decoct din 2 linguriţe cu rădăcină mărunţită la o cană cu apă (250 ml) sau 8 linguriţe la 1 litru de apă. Se fierbe 20-25 minute. Se lasă acoperit pentru a se răci până la călduţ. Se strecoară şi apoi se aplică spălături pe cap.
*Mesteacănul* - infuzie din 2-3 linguri cu frunze uscate mărunţite la o jumătate litru de apă (500 ml) clocotită. Se frecţionează puternic pielea capului.
*Muşeţelul* - infuzie din 3 linguri cu flori la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături pe cap.
*Nucul* - infuzie din 50 g frunze mărunţite peste care se toarnă 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 minute şi apoi se strecoară. Cu soluţia obţinută se fac spălături pe cap.
*Urzica* - infuzie din 40-50 g frunze mărunţite la 1 litru de apă clocotită. Se lasă 30 minute acoperită şi apoi se strecoară. Cu soluţia obţinută se clăteşte bine părul şi se face un masaj al pielii capului.

**TRICOCEFALOZĂ** - boală provocată de parazitarea organismului de viermi rotunzi numiţi tricocefali, care se localizează în cecum, mai rar în colon şi apendice.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cimbrişorul, cimbrul, schinduful.

REŢETE - UZ INTERN
*Cimbrişorul* - infuzie din 2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Cimbrul*: infuzie din 2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.
*Schinduful* - seminţe sub formă de extract fluid, tinctură, sirop sau pulbere.

**TRICOMONIAZĂ** - boală produsă de parazitul protozoar flagelat *Trichomonas vaginalis*, caracterizată prin inflamaţia vaginului la femeie şi mai rar a canalului urogenital la bărbat. Produce secreţie mucopurulentă şi prurit.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: frasinul, gălbenelele, hameiul.

REŢETE - UZ EXTERN
*Frasinul* - infuzie din 2 linguri de flori sau frunze uscate şi mărunţite, peste care se

Scanned with OKEN Scanner

toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale cu irigatorul.
*Gălbenelele* - infuzie din 2-3 linguri flori la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale de mai multe ori pe zi cu irigatorul.
*Hameiul* - infuzie din 5-6 linguri de conuri uscate mărunţite la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 25 minute şi apoi se strecoară. Se aplică spălături vaginale cu irigatorul.

**TRIFOI ALB (*Trifolium repens*) - - Fam. *Leguminoasae* (*Fabaceae*)**
*Alte denumiri populare*: iarba-muncilor, poală albă, trifori mare alb.

*TRIFOI ALB*

*Cum recunoaştem plante* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, ramificată, cu nodozităţi. Tulpina repentă, glabră, ramificată, cu rădăcini adventive la noduri. Frunze trifoliate, glabre, peţiol lung, cu foliole adesea cu o pată albicioasă sau liliachie, în formă de V, pe margine mai mult sau mai puţin dinţate. Flori albe, grupate câte 20-50 în capitule globuloase. Înfloreşte în mai - octombrie. Fructe păstăi mici, comprimate.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnit prin fâneţe şi păşuni, mai mult sau mai puţin umede, la marginea drumurilor, de la câmpie până în etajul alpin (altitudine 2100 m), abundent în regiunea de deal şi de munte.
*Organul vegetal utilizat:* florile (*Flores Trifolii albi*).
*Perioada de recoltere*: mai - octombrie.
*Principii active*: saponozide triterpenice, flavonoide, ulei volatil, linamarozid.
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** răceală, gripă.

**TRIFOI ROŞU (*Trifolium pratense*) - Fam. *Leguminoasae* (*Fabaceae*)**
*Alte denumiri populare*: bujorul-viţelului, capul-dracului, capul-popii, cănăcei, ciucurul-popii, ciucurul-voinicului, uhăr, tirifoi, trifoi sălbatic, trifoi turcesc, trifoiul-calului.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, cu nodozităţi. Tulpina, simplă sau ramificată, înaltă de 20-50 cm. Frunze trifoliate, cele bazale lung-peţiolate, cele tulpinale scurt-peţiolate; pe faţa inferioară au o pată mai deschisă. Flori purpurii sau rozalii, grupate în capitule globuloase. Înfloreşte în mai - septembrie. Fructe păstăi mici, comprimate.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnit prin păşuni, fâneţe, rarişti de pădure, buruienişuri de coastă, de la câmpie până în etajul alpin.
*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Trifolii rubri*).

Scanned with OKEN Scanner

*Perioada de recoltare*: mai - septembrie.
*Principii active*: saponozide triterpenice, flavonoide, linamarozid, ulei volatil.

TRIFOI ROŞU

albe-roz, dispuse în racem dens, la partea terminală a unui peduncul lung. Înfloreşte în aprilie - iunie. Fruct capsulă aproape sferică, cu o singură sămânţă, dehiscentă prin două valve.

TRIFOIŞTE DE BALTĂ

***Boli în care este utilizată - uz intern***: tuse, diaree, boli renale, gută, spondilită anchilozantă; ***uz extern***: reumatism.

## TRIFOIŞTE DE BALTĂ (*Menyanthes trifoliata*) - Fam. *Menyanthaceae*

*Alte denumiri populare*: bobul-broaştei, plumânare, pluminea, trei fraţi, trifoi amar, trifoi de baltă, trifoi de lac.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă, palustră, care prezintă în sol un rizom orizontal, verde, ramificat, lung până la 1 m, din care pornesc rădăcini adventive. Lipseşte tulpina aeriană. Frunze lung-peţiolate, trifoliate, cu foliole eliptice, întregi, lungi de 3-10 cm, pornite direct din rizom. Flori

*Ecologie şi răspândire*: frunzele (*Folium Menyanthidis* sau *Folium Trifolii fibrini*).
*Perioada de recoltare*: aprilie - iunie.
*Principii active*: principiul amar (meniantină), alcaloidul genţianină, rutozid, hiperină, trifoliozid, loganină, tanin, acid oxicinamic, cafeic, ulei volatil, ulei gras, colină, fitobafene, alcool cerilic, carotenoide, enzime, acid fosforic, săruri minerale bogate în mangan.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: anorexie, insuficienţă hepatică, hepatită cronică, hepatită epidemică, febră, stimularea digestiei.

**TROMBOFLEBITĂ** - proces inflamator venos şi de coagulare intravasculară. Primele semne care atrag atenţia sunt:

Scanned with OKEN Scanner

temperatura, creşterea pulsului, cianozarea gambei.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: arnica, castanul sălbatic, coada - şoricelului, ghimpele, măceşul, muşeţelul, nalba mare, păducelul, salcia, scoruşul de munte, tătăneasa, troscotul.

REŢETE - UZ INTERN

*Ghimpele* - decoct din 2 linguriţe de frunze la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere de albine. Se beau 2 ceşti pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Castan sălbatic* - scoarţă (15 g), *salcie* - scoarţă (15 g), *coada-şoricelului* - planta (15 g), *troscot* - planta (15 g) - infuzie din 3 linguriţe de amestec la 500 ml apă clocotită. Se beau 3 ceşti pe zi.

**2.** *Castan sălbatic* - flori (15 g), *arnică* - flori (15 g), *scoruş de munte* - fructe (15 g), *păducel* - flori (15 g), *măceş* - fructe (15 g) - infuzie din 3 linguriţe de amestec la 500 ml apă clocotită. Se beau 3 ceşti pe zi.

**3.** *Castan sălbatic* - scoarţă (10 g), *castan sălbatic* - flori (10 g), *muşeţel* - flori ( 10 g), *arnică* - flori (10 g), *nalbă mare* - frunze (10 g), *tătănească* - rădăcină (10 g) - decoct din 3 linguriţe de amestec la 500 ml apă. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 ceşti pe zi.

## TROSCOT (*Polygonum aviculare*) - Fam. *Polygonaceae*

*Alte denumiri populare*: brebenel, costrei, hericică, iarba-găinilor, iarbă grasă de grădină, iarbă noduroasă, iarbă roşie, labagăinii, porcin, sporiş, tărsoacă, trăgănătoare, troscot gras, troţăl.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, fusiformă. Tulpină târâtoare, rar ascendentă sau erectă, ramificată, glabră, cu noduri umflate şi manşoane membranoase albicioase la baza frunzelor. Frunze alterne, eliptice sau lanceolate, plane, scurt peţiolate până la sesile. Flori verzui sau roşietice, scurt-pedicelate, grupate câte 3-5 la subsuoara frunzelor. Înfloreşte în mai - septembrie. Fructe achene mici .

*TROSCOT*

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită pe terenurile virane, la marginea drumurilor, a şanţurilor, în diferite culturi. Se adaptează pe orice tip de sol. Este răspândită în toată ţara, mai ales în zona de câmpie şi deal.

*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Polygoni avicularis*).

*Perioada de recoltare*: iunie - septembrie.

*Principii active*: acid salicilic, tanin, pigmenţi flavonici (avicularozid, camferitrozid), rezine, ceruri, grăsimi, zaharuri, mucilagii, derivaţi antrachinonici, vitamina C, urme de ulei volatil.

Scanned with OKEN Scanner

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** diaree, ulcer stomacal, hemoragii intestinale, metroragii, tuberculoză pulmonară, afecțiuni ale aparatului cardio-vascular (insuficiență cardiacă, hipertensiune, edeme cardiorenale), obezitate, gută, azotemie, uremie; ***uz extern:*** răni, reumatism.

**TUBERCULOZĂ CUTANATĂ** - boală contagioasă, cu localizare la nivelul pielii. La baza îmbolnăvirii stă infecția cu bacilul Koch.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: plopul, rostopasca, trei-frați-pătați.

REȚETE - UZ EXTERN

*Plopul* - infuzie din 20-30 g de muguri la 1 litru de apă clocotită. Se fac băi locale sau se aplică cataplasme.

*Rostopasca* - se amestecă 30 g de plantă sub formă de pulbere, cu 15 g lanolină, 10 g vaselină şi 10 picături de acid fenic. Se unge rana, iar pansamentul se ține aplicat trei zile.

*Trei-frați-pătați* - infuzie din 4 linguri cu plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică comprese.

**TUBERCULOZĂ PULMONARĂ** - boală contagioasă cu localizare la nivelul aparatului respirator, datorită pătrunderii şi înmulțirii bacilului Koch în plămânul omului sănătos. Principala sursă de infecție este omul bolnav, dar la apariția acestei boli mai pot contribui şi alți factori favorizanți: diferite boli febrile, gripa, răceala, surmenajul, subalimentația, viața dezordonată şi orice cauze care scad puterea de rezistență a organismului.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cătina, ciocul-berzei, ciuboțica-cucului, coada-calului, fasolea, hameiul, ienupărul, iarba mare, izma, jaleşul, lumânărica, măceşul, mierea-ursului, năpraznicul, pătlagina, pirul, plămânărica, podbalul, scoruşul de munte, teiul, troscotul, urzica, valeriana, vâscul.

REȚETE - UZ INTERN

*Ciocul-berzei* - infuzie din 2 linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Ciuboțica-cucului* - infuzie din 1-2 linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Coada-calului* - decoct din 4-5 linguriță de plantă mărunțită la 1,5 litri de apă. Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea călduț în timpul unei zile.

*Fasolea* - decoct dintr-o lingură de teci uscate şi mărunțite la o cană cu apă rece. Se fierbe 20-25 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, neîndulcite.

*Hameiul* - infuzie din 2-3 linguriță de conuri la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Iarba mare* - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunțită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

*Ienupărul* - infuzie din 2 linguriță de frunze, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml).Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 4 linguri pe zi.

*Izma* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate şi mărunțite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, reci.

*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate şi mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Lumânărica* - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Mierea-ursului* - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate şi mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Năpraznicul* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Pătlagina* - infuzie dintr-o lingură de pulbere de frunze uscate şi mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zile.

*Pirul* - infuzie dintr-o linguriță de rizom mărunțit sau pulbere de rizom, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

*Plămânărica* - decoct dintr-o lingură de pulbere frunze sau frunze uscate şi mărunțite la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Podbalul* - infuzie din 10 g flori şi frunze, peste care se toarnă 2 căni cu apă clocotită (250 ml fiecare). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară.Se beau 2 căni pe zi de ceai îndulcit cu miere de albine.

*Scoruşul de munte* - infuzie dintr-o linguriță de fructe uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Teiul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere de albine. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Troscotul* - infuzie din 2-3 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Urzica* - infuzie dintr-o lingură de frunze mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Valeriana* - macerat la rece din 3-4 linguriţe rădăcină mărunțite la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 6-8 ore. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Vâscul* - macerat la rece din 3-4 linguriţe de frunze la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 7-8 ore. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Coada-calului* - plantă (20 g), *plămânărică* - frunze (20 g), *pătlagină* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 3 căni pe zi.

**2.** *Coada-calului* - planta (40 g), *troscot* - planta (40 g), *ienupăr* - frunze (20 g), *izmă* - frunze (20 g) - decoct dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă rece. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

**3.** *Coada-calului* - planta (40 g), *podbal* - frunze (40 g), *tei* - flori (20 g) - decoct din 5 linguri de amestec la 1,5 litri apă. Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi îndulcite cu miere de albine.

**4.** *Coada-calului* - planta (20 g), *troscot* - planta (15 g), *podbal* - frunze (20 g), *izmă* - frunze (5 g), *pir* - rizom (15 g), *ienupăr* - fructe (5 g), *hamei* - conuri (20 g) - decoct dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă (300 ml). Se beau 2-3 căni pe zi timp de 3-6 luni. În timpul acestei cure se recomandă săptămânal consumarea

Scanned with OKEN Scanner

a 500 g miere amestecată cu hrean ras (1-2 rădăcini de hrean) din care se ia câte 1 lingură cu o jumătate de oră înainte de masa de prânz şi seara.

**5.** *Măceş* - fructe (40 g), *cătină albă* - fructe (40 g), *urzică* - frunze (10 g), *ciuboţica-cucului* - frunze (10 g) - infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

**TULBURĂRI DE CIRCULAŢIE PERIFERICĂ** - afecţiuni ale sistemului circulator periferic, care afectează în special membrele anterioare şi posterioare.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: castanul sălbatic, cimbrişorul, coada - şoricelului, măceşul, pinul.

REŢETE - UZ INTERN

*Cimbrişorul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Măceşul* - infuzie dintr-o lingură de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*Castanul sălbatic* - decoct dintr-o lingură de scoarţă şi ramuri tinere la o cană cu apă rece. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale calde.

*Coada-şoricelului* - decoct dintr-o lingură de flori la o cană cu apă rece (200 ml). Se fac băi locale sau se aplică compresii locale.

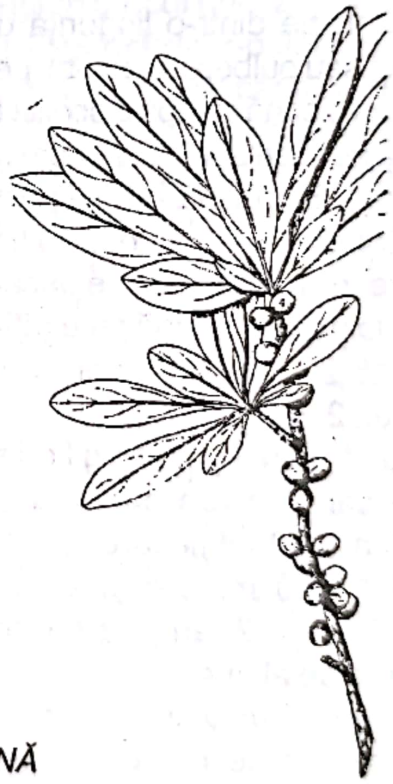
*Pinul* - decoct dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-25 minute şi apoi se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică compresii.

## TULICHINĂ (*Daphne mezereum*) - Fam. *Thymelaeaceae*

*Alte denumiri populare*: afin sălbatic, cerlepciu, chiperul-lupului, cleiţă, clipsiu, cireaşa-lupului, dafin, dafin mic, lemn câinesc, liliac de pădure, liliac sălbatic, mălin sălbatic, masalari, piperul-lupului, popionic, salbă moale, sălcuţă, teiul-lupului, tilichin, ţapchin, ţolul-lupului.

*Cum recunoaştem planta ?*

Arbust scund, lemnos, care prezintă în sol o rădăcină rămuroasă. Tulpina puţin ramificată, înaltă până la 1-1,5 m, cu lujeri cenuşii-verzui sau gălbui, glabri. Frunze alterne, lanceolate, glabre, lungi de 3-8 cm, marginea întreagă, la vârf sesile, apărând înaintea frunzelor. Înfloreşte în februarie - aprilie. Fruct bacă roşie.



*TULICHINĂ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în regiunile montane, din făgete până în rarişti subalpine de molid; sporadic mai sus în jnepenişuri, rar la altitudini mai mici, dealuri sau câmpie.

*Organul vegetal utilizat*: scoarţa (*Cortex Mezereii*).

Scanned with OKEN Scanner

*Perioada de recoltare*: septembrie - octombrie.
*Principii active*: dafnozid, umbeliferonă, dafnoretină(derivaţi cumarinici), mezerină, ulei eteric.
***Boli în care este utilizată - uz extern***: dermatite, reumatism, helmintiaze.

**TUMOARE - v. tratamentul de la CANCER.**

**TURIŢĂ MARE (*Agrimonia eupatoria* L.) - Fam. *Rosaceae***
*Alte denumiri populare*: asprişoară, boitoreană, buruiană de friguri, canipoală, coada-racului, cornăţel, dumbravnică, gălbenare de germe, lipici, mătcuţă, scai mărunt, sora-fragilor, turicioară.

*Cum recunoaştem planta*?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, simplu sau ramificat, din care pornesc rădăcini filamentoase rare. Tulpină rigidă, neramificată, cu internoduri din ce în ce mai alungite spre vârf, foarte păroasă, înaltă până la 100 cm. Frunze mari, întrerupt-penat-sectate, moi-păroase, cu stipele ovate la bază. Foliolele frunzelor sunt dinţate pe margine. Flori galbene, scurt-pedicelate, grupate într-un racem spiciform, lung. Înfloreşte în iunie - august. Fructe nucule care rămân în receptacul.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în locuri semiumbrite cu umiditate mare, din zona de câmpie până în cea montană (până la 1000 m), în luminişuri şi la margini de păduri, în tufărişuri, la margini de drumuri, în livezi, pajişti.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Agrimoniae*)
*Perioada de recoltare*: iunie - august
*Principii active*: tanin (galotanin, elagitanin), glicozide ai asparaginei şi luteoninei, cvercetină, hiperină, rutozid, urme de ulei volatil, substanţe amare, acid ursolic, nicotinic, vitamina C.

*TURIŢĂ MARE*

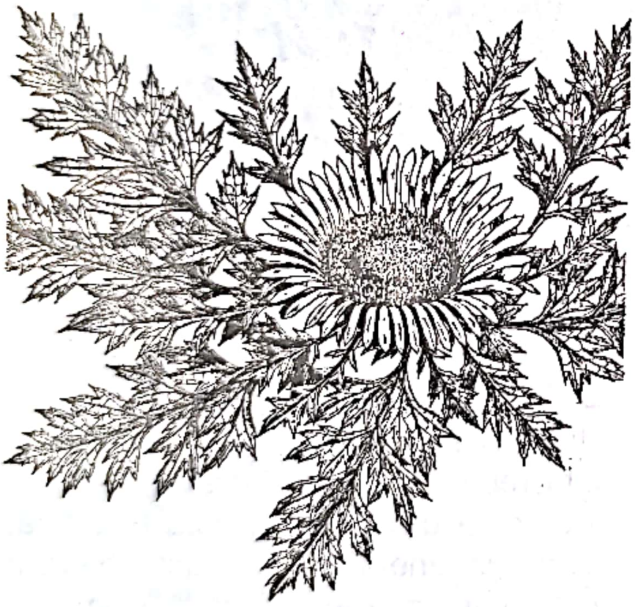
***Boli în care este utilizată - uz intern***: litiază biliară, litiază renală, diaree, gastrită, reumatism, gută, faringită, anghină, stomatită ulceroasă, ciroză hepatică, lumbago, anemie, cord mărit, emfizem pulmonar; ***uz extern***: gingivită, stomatită, inflamaţii în gură şi în gât, răni, afecţiuni tegumentare, ulcer varicos, tumori, entorse, luxaţii, contuzii, muşcături de şarpe şi insecte, boli de piele.

**TURTĂ (*Carlina acaulis* L.) - Fam. *Compositae (Asteraceae)***
*Alte denumiri populare*: ceapă ciorască, ciortopelog, ciumuhai, ciurul-zânelor, ciurul-zorilor, coloacul-babii, găinuşă, iarba-ciutei, iarba-lupului, mărul-cioba-

Scanned with OKEN Scanner

nului, nevăstuică, pălămidă, pâinea-babei, punga-babei, sita-zânelor, spinul -cerbului, tătăişe, tulă, turcea, turturea.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom gros, pivotant. Tulpină scurtă sau absentă. Frunze alungit-ovate sau lanceolate, sectate şi spinoase, glabre, rigide, cu nervuri proeminente. Flori brun-roşietice, tubuloase, foarte numeroase, adunate într-un calatidiu, cu foliole negricioase, spinos-penat-sectate, cele interne pe faţă albe, lucioase, uşor curbate spre exterior. Înfloreşte în august - sepembrie. Fructe achene mici, finpăroase, cu papus lung.



*TURTĂ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin fâneţe şi păşuni, frecventă în regiunea montană şi subalpină.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcinile şi rizomul (*Radix Carlinae acaulis*)
*Perioada de recoltare*: august - septembrie.
*Principii active*: ulei volatil, inulină, tanin, rezine, săruri minerale.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: ascită, boli de stomac, helmintiaze, boli ale căilor urinare, tonic stomahic; ***uz extern***: eczeme (pecingine, pustule, piele aspră).

**TUSE CONVULSIVĂ** - boală infecţioasă contagioasă epidemică produsă de un microb-*Hemophilus pertussis;* apare mai ales, la copii preşcolari şi şcolari. După o incubaţie de 7-14 zile, apare o inflamaţie acută a căilor respiratorii, care produce accese de tuse convulsivă spasmodică, ducând de multe ori la vărsături.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: cimbrişorul, cimbrul, feniculul, iarba mare, ienupărul, isopul, izma, lumânărica, macul de câmp, mierea-ursului, nalba mare, pătlagina, podbalul, porumbarul, rostopasca, salcâmul, scaiul vânăt, schinelul, socul, sunătoarea, şovârvul, tătăneasa, teiul, trei-fraţi-pătaţi, unguraşul, urzica moartă, vâscul, zmeurul.

REŢETE - UZ INTERN
*Cimbrişorul* - infuzie din 1-2 linguriţe cu pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită ( 250 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Cimbrul* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere din plantă la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute. Se beau 2 căni pe zi.
*Feniculul* - infuzie din 5-6 fructe zdrobite la 200 ml apă clocotită (pentru sugari), 10-15 fructe zdrobite pentru copiii mai mari şi o jumătate de linguriţă de fructe, la adulţi. Se bea în trei reprize după mesele principale.
*Iarba mare* - decoct din 4 linguri de rădăcină mărunţită la o cană (200 ml) cu apă. Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Ienupărul* - infuzie din 2 linguriţe de fructe uscate, peste care se toarnă o ceaşcă

Scanned with OKEN Scanner

cu apă clocotită. Se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau câte 4 linguri pe zi.

*Isopul* - infuzie din 1-2 linguriţe de plantă mărunţită sau pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Izma* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi reci.

*Lumânărica* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

*Macul de câmp* - infuzie dintr-o linguriţă de petale uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat în cursul unei zile.

*Mierea-ursului* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Nalba mare* - infuzie dintr-o linguriţă de flori şi frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Pătlagina* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană de apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea treptat în cursul unei zile.

*Podbalul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori şi frunze uscate mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriţă de petale flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Rostopasca* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă cu pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 linguri la 3 ore.

*Salcâmul* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi în mai multe reprize.

*Scaiul vânăt* - decoct din 2 linguri de plantă la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 5 minute şi apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere şi se iau patru linguri pe zi.

*Schinelul* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau câte 2 căni pe zi.

*Socul* - infuzie din 1-2 linguriţe cu flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

*Sunătoarea* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată bine mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Şovârvul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Tătăneasa* - decoct din 1-2 linguriţe cu pulbere de rădăcină sau rădăcină bine mărunţită la 2 căni cu apă a câte 250 ml fiecare. Se fierbe 20-30 minute apoi se lasă 15 minute şi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Teiul* - infuzie din 1-2 linguriţe de flori, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită

Scanned with OKEN Scanner

(200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Trei-fraţi-pătaţi* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Unguraşul* - infuzie din 2 linguri de plantă mărunţită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se ia câte o lingură înainte de mese.
*Urzica* - infuzie dintr-o lingură cu frunze mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Urzica moartă* - infuzie dintr-o jumătate linguriţă de flori sau o linguriţă de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
*Vâscul* - macerat la rece din 3-4 linguriţe de frunze la o cană cu apă (250 ml); se lasă 7-8 ore. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Zmeurul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

## ŢELINĂ (*Apium graveolens* L.) - Fam. *Umbeliferae* (*Apiaceae*)

*Alte denumiri populare*: achiu, celer, celină, sălină, selăr, sindirei, ţălăr.

*Cum recunoaştem planta?*
Palntă erbacee bienală, legumicolă, cu o rădăcină puternic tuberizată. Tulpina floriferă puternic ramificată, înaltă circa, striat fistuloasă. Frunze peţiolate, verzi-închis, glabre, lucioase, cele de la bază dublu-penate, cele de mai târziu penat-sectate. Flori mici, reunite într-o umbelă compusă. Înfloreşte în iulie-august. Fructe dicariopse mici, verzui-cenuşii, oval-rotunde, turtite lateral.
*Ecologie şi răspândire*: cultivată în întreaga ţară, pretenţioasă la căldură şi umiditate. Preferă solurile cu textură mijlocie, fertile, bogate în humus.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcină, frunze.
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: protide, hidraţi de carbon, săruri minerale (sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier), vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, niacină, ulei volatil format din anhidridă sedanoică, colină, tirozină, acid glutamic etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecţiuni renale, albuminurie, reumatism, gută, diaree, catar pulmonar, răguşeală, gaze intestinale, hipertensiune arterială, afrodisiac, laxativ, diuretic, tonic general; ***uz extern***: afecţiuni oftalmice, presbiţie, degerături, plăgi tegumentare, ulcere tegumentare, cancer tegumentar, anghină, afonie.

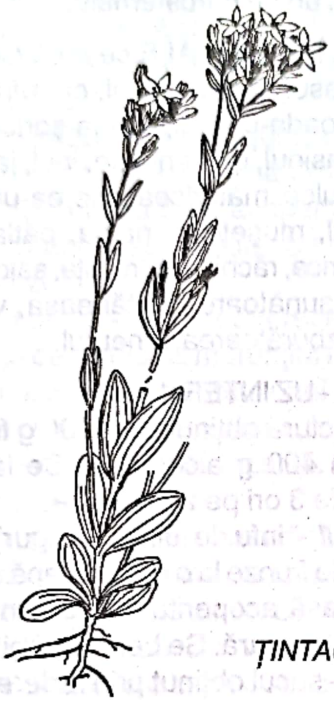
## ŢINTAURĂ (*Centaurium erythraea*) - Fam. *Gentianaceae*

*Alte denumiri populare*: buruiană de friguri, buruiană de viermi, cintaură, cocoşei de grădină, crucea-pământului, fiere de pământ, fierea-pământului, iarbă de curcă, iarba-frigurilor, iarbă de friguri, iarbă începătoare de sânge, ochincele, potroacă, sănfirei de câmp, scăunel, scânteuţă, taulă, trocănă, ţintaulă, ţintorie.

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee, anuală sau bienală, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpina erectă, glabră, cu patru muchii, simplă, rar ramificată, înaltă de 10-40 cm.

Scanned with OKEN Scanner

Frunze tulpinale alungit-ovate sau lanceolat-eliptice, sesile, opuse. Flori roşii, rar albe, grupate în cime terminale. Înfloreşte în iulie-septembrie. Fruct capsulă biloculară galbenă, cu seminţe mici, brune.



ŢINTAURĂ

*Ecologie şi răspândire*: preferă lumina sau semiumbra, cu cerinţe mari faţă de umiditate, răspândită de la câmpie până în zona subalpină, în fâneţe şi poieni umede, tufărişuri, la marginea pădurilor, mai abundentă în zona de deal.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei ( *Herba Centauri*).
*Perioada de recoltare:* iulie - septembrie.
*Principii active*: eritaurină (principiu amar), eritrocentaurină (glicozid), eritricină (alcaloid), rezine, gume, eritrosterină, acid oleanolic, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** anorexie, dischinezie biliară, malarie, boli de ficat, guturai, sudorific, tonic stomahic; ***uz extern:*** oxiurază, sciatică, eczeme, răni.

# U

**ULCER CORNEEAN** - inflamaţie a corneei care devine tulbure şi îşi pierde luciul, conjunctiva fiind congestionată. Bolnavul are dureri de ochi, vedere înceţoşată, lăcrimare.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:* albăstriţa, cartoful, feniculul, jaleşul, morcovul, nalba, pătrunjelul, pelinul, teiul, trandafirul.

REŢETE - UZ EXTERN

*Albăstriţa* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se fac spălături la ochi.

*Cartoful* - cataplasme cu cartofi cruzi daţi prin răzătoare şi puşi într-un tifon steril.

*Feniculul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături oculare zilnic.

*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică compresii pe ochi.

*Pătrunjelul* - consumarea zilnică a 300 g de suc proaspăt.

*Pelinul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană de apă clocotită (200 ml). Se fac zilnic spălături oculare.

*Teiul* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică compresii oculare.

*Trandafirul* - infuzie dintr-o lingură de petale la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se aplică compresii oculare.

REŢETE - UZ INTERN

*Morcovul* - consumarea zilnică a 300 g suc proaspăt.

*Nalba* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate la o cană de apă clocotită (200 ml). Se aplică compresii pe ochi.

**ULCER GASTRODUODENAL** - inflamaţie a mucoasei stomacului şi a duodenului, care poate conduce la leziuni ce au tendinţa pătrunderii în profunzime. La ulcerul gastric durerea este localizată în capul pieptului şi apare după 30-60 minute după mâncare, iar la ulcerul duodenal durerea apare la 2-4 ore după mâncare. Se manifestă prin dureri, vărsături, arsuri retrosternale.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:* aloe, anasonul, busuiocul, cartoful, chimenul, coada-calului, coada-şoricelului, dudul, frasinul, gălbenelele, inul, jaleşul, lemnul dulce, măturicea, mierea-ursului, morcovul, muşeţelul, nalba, pătlagina, plămânărica, răchitanul, roinița, salcâmul, stejarul, sunătoarea, tătăneasa, varza, volbura, zburătoarea, zmeurul.

REŢETE - UZ INTERN

*Aloe* - tinctură obţinută din 100 g frunze tocate în 400 g alcool 70°. Se iau 10 picături de 3 ori pe zi.

*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriţă cu pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Cartoful* - sucul obţinut prin raderea sau stoarcerea cartofilor proaspeţi se consumă cam 150 g pe zi, înainte de masa de dimineaţă sau cea de prânz.

*Coada-calului* - decoct dintr-o linguriţă de plantă mărunţită la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

*Coada şoricelului* - decoct din 10 g flori şi frunze uscate la 1 litru de apă. Se fierbe până scade la jumătate şi apoi se strecoară. Întreaga cantitate se bea într-o zi în trei reprize.

*Dudul* - infuzie din 1-2 linguri de frunze mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml) . Se beau 2 căni pe zi.

*Frasinul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze sau flori la 300 ml apă clocotită. Se bea fracţionat în timpul unei zile, după mesele principale.

Scanned with OKEN Scanner

*Gălbenelele* - infuzie din 2 linguriţe de flori peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracţionat înaintea meselor principale, pe stomacul gol.

*Inul* - infuzie dintr-o linguriţă de seminţe la un pahar cu apă caldă. Se lasă în repaus 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate mărunţite la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Lemnul dulce* - macerat la rece din 1-2 linguriţe de rădăcină mărunţită la o cană (250 ml). Se bea în cursul unei zile.

*Mierea-ursului* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Morcovul* - după mărunţirea rădăcinii care se trece prin răzătoare sau mixer, sucul obţinut se consumă zilnic, circa 300 g.

*Muşeţelul* - infuzie din 1-2 linguriţe de pulbere de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Nalba* - macerat la rece dintr-o linguriţă cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă (250 ml). Se lasă 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Pătlagina* - infuzie din 2 linguri cu pulbere de frunze sau frunze uscate şi mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se ia câte o lingură la 2-3 ore.

*Plămânărica* - infuzie dintr-o lingură cu pulbere de frunze sau frunze uscate mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Răchitanul* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere din plantă sau plantă uscată mărunţită, peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Roiniţa* - infuzie dintr-o linguriţă de pulbere de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Obligeana* - decoct dintr-o linguriţă de rizom mărunţit la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi înainte de mese.

*Salcâmul* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi după mesele principale.

*Stejarul* - decoct din 2 linguriţe de scoarţă mărunţită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 20-30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Sunătoarea* - infuzie din 1-2 linguri cu plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Tătăneasa* - decoct din 1-2 linguriţe de rădăcină mărunţită la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, înainte de mese cu o oră.

*Varza* - se taie varza, apoi se dă prin maşină sau se stoarce în mixer; sucul obţinut se bea zilnic, circa 300 g.

*Volbura* - infuzie din 2 linguriţe cu pulbere din plantă sau plantă uscată mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, înainte de mese.

*Zburătoarea* - infuzie din 3-4 g plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă

Scanned with OKEN Scanner

# U

1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 5-6 ore şi apoi se strecoară. Se bea de 3 ori pe zi câte 100 ml înainte de masă.

*Zmeurul* - infuzie din 1-2 linguriţe cu frunze uscate mărunţite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

1. *Coada-şoricelului* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *măturice* - flori (20 g), *chimen* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
2. *Lemnul dulce* - rădăcină (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *roiniţă* - frunze (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *sunătoare* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
3. *Muşeţel* - flori (20 g), *in* - seminţe (20 g), *gălbenele* - flori (20 g), *jaleş* - frunze (20 g), *nalbă* - rădăcină (20 g), *anason* - fructe (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
4. *Gălbenele* - flori (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *sunătoare* - plantă (20 g), *tătăneasă* - rădăcină (20 g), *salcâm* - flori (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
5. *Gălbenele* - flori (40 g), *sunătoare* - plantă (30 g), *muşeţel* - flori (30 g) sau *coada-şoricelului* - flori (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, între mese.

Alte ceaiuri sunt prezentate la tratamentul **GASTRITEI.**

**ULCER VARICOS** - o complicaţie a varicelor care provoacă ulceraţii greu vindecabile.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite:* alunul, arinul, arnica, brusturele, coada-calului, coada-şoricelului, gălbenelele, jaleşul, morcovul, muşeţelul, nucul, păpădia, rapiţa, răchitanul, schinelul, tătăneasa, trifoiul roşu, varza, urzica.

REŢETE - UZ INTERN

*Arnica* - infuzie dintr-o linguriţă de flori uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Gălbenelele* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Păpădia* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Răchitanul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Urzica* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate şi mărunţite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Tătăneasa* - decoct dintr-o linguriţă de rădăcini mărunţite la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 25 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAI COMPLEX**

*Muşeţel* - flori (20 g), *arnică* - flori (20 g), *tătăneasă* - rădăcină (20 g), *schinel* - rădăcină (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*Brusturele* - pensulări în zona afectată cu ulei de brusture, obţinut din jumătate de pahar suc din frunze şi o jumătate pahar ulei de floarea-soarelui.

Scanned with OKEN Scanner

*Alunul* - comprese cu frunze proaspete.
*Arinul* - decoct dintr-o lingură din scoarță la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 25 minute şi apoi se strecoară. Se aplică compresii în zona afectată.
*Coada-calului* - ulei obținut dintr-o jumătate pahar de plantă stoarsă şi jumătate pahar ulei de gătit. Se fac pensulări în zona afectată.
*Coada-şoricelului* - infuzie din 30-60 g de plantă la un litru de apă clocotită. Se lasă la răcit, apoi se fac băi locale.
*Gălbenelele* - se prepară alifie din 100 g flori la 100 g unt sau untură. Se unge zona afectată cu această alifie.
*Jaleşul* - infuzie din 10 g frunze la 200 ml apă clocotită. Se aplică sub formă de comprese reci.
*Morcovul* - se fac spălături locale cu suc de rădăcină.
*Muşețelul* - infuzie dintr-o lingură de flori la 300 ml apă clocotită. Se lasă să se răcească şi apoi se fac băi locale sau se aplică compresii.
*Nucul* - frunzele se fierb în apă, apoi se aplică sub formă de cataplasme în zona afectată.
*Rapița* - frunzele proaspete se aplică pe zona ulceroasă şi se lasă acolo o zi şi o noapte. Infuzie din 50 g frunze la 1 litru de apă clocotită. Se aplică compresii în zona ulceroasă.
*Tătăneasa* - decoct din 50 g frunze la 1 litru de apă. Se fierbe 20-30 minute. Se fac băi locale şi se aplică compresii.
*Trifoiul roşu* - cataplasme cu frunze proaspete.
*Varză* - cataplasme cu foi de varză proaspete.

## ULM DE CÂMP (*Ulmus minor*) - - Fam. *Ulmaceae*

*Alte denumiri populare*: cargaci, şleau, ulmac, ulmar.

*Cum recunoaştem planta*?
Arbore foios care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, mult dezvoltată lateral. Tulpina dreaptă, îngroşată la bază, înaltă până la 30 m. Scoarța cenuşiu-închisă, adânc-brăzdată-longitudinal. Coroană conică până la globuloasă cu ramuri ascendente. Lujeri anuali brun-roşcați. Frunze alterne, eliptice, glabre, ascuțite la vârf, asimetrice la bază, pe dos cu smocuri de peri la subsuoara nervurilor. Flori hermafrodite, pețiolate, sesile, dispuse în fascicule dese, brun-violacee, apar înaintea înfrunzirii. Înfloreşte în martie-aprilie. Fruct samară turtită, eliptică, cu sămânța, aşezată spre vârf.
*Ecologie şi răspândire*: arbore întâlnit în regiunea de câmpie şi de dealuri, frecvent în păduri de amestec, margini de păduri, tufărişuri, zăvoaie, uneori cultivat prin grădini şi de-a lungul străzilor.
*Organul vegetal utilizat*: scoarța (*Cortex Ulmi*).
*Perioada de recoltare*: martie - aprilie.
*Principii active:* substanțe amare, răşini, tanin, mucilagii etc.
***Boli in care este utilizată - uz intern*:** pleurezie, ascită, boli de piept, erupții tegumentare, obezitate; **uz *extern*:** arsuri, dermatoze.

## UNGURAŞ (*Marrubium vulgare*) - - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: bălțătură, cătuşnică, gutuiță, iarbă flocoasă. iarbă mambrie, semeiță, unsuroasă, voronic.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee, perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, alburie, groasă. Tulpina în patru muchii, erectă, goală în interior, simplă sau ramificată, cu peri lungi şi alipiți. Frunze opuse, aproape

Scanned with OKEN Scanner

rotunde, cu marginea neregulat-crenată, lung-peţiolate, cu nervaţiune evidentă. Flori mici, albicioase, scurt-pedicelate, grupate câte 20-50 în verticile globuloase. Înfloreşte în iulie- septembrie. Fruct nuculă brună.

*UNGURAŞ*

*Ecologie şi răspândire*: plantă adaptată la condiţii de ariditate, rezistă la secetă, nepretenţioasă faţă de sol. Este răspândită pe marginea drumurilor, pe terenuri necultivate, păşuni degradate şi aride, mai ales în zona de stepă.
*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei (*Herba Marrubii*).
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: marubină (principiu amar), acid marubic, tanin, ulei volatil, mucilagii, substanţe pectice, rezine, ceruri, acid ursolic, substanţe grase, vitamină C, saponozide, glicozide, substanţe minerale.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecţiuni cardiace cu substrat nervos, anorexie, dischinezie biliară, bronşită, astm bronşic, gripă, guturai, tuse convulsivă; ***uz extern***: răni purulente, ulceraţii, antiseptic.

## UNTUL-PAMÂNTULUI (*Tamus communis* L.) - Fam. *Dioscoreaceae*

*Alte denumiri populare*: fluerătoare, brie, lemn nelemn, napi de pădure, napii-porcului de pădure, unsoarea-pământului, viţă neagră.

*UNTUL - PĂMÂNTULUI*

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă perenă, volubilă, care prezintă în sol o rădăcină cilindrică, alungită, cărnoasă, rar ramificată. Tulpină volubilă, înaltă de 2-4 m. Frunze adânc-cordat-ovate, ascuţite la vârf, cu marginile întregi, peţiolate, alterne. Flori mascule gălbui-verzui, tubuloase, flori femele cu ovar inferior.

Scanned with OKEN Scanner

Înfloreşte în mai-iunie. Fruct bacă globuloasă.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită prin păduri umbroase, marginea pădurilor, tufărişuri, garduri vii.
*Organul vegetal utilizat*: rădăcina.
*Perioada de recoltare*: septembrie.
*Principii active*: alcaloizi, glicozide, saponozide, taninuri.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: reumatism, gută, contuzii, echimoze.

## URECHELNIŢĂ (*Sempervivum tectorum* L.) - Fam. *Crassulaceae*

*Alte denumiri populare*: argintură, buruiana-porcului, curechiul-stâncii, frunzarul, ghinţura, iarba-ciutei, iarba-lupului, iarba-tunului, iarba de urechi, iarba grasă, jintera, nevăstuica, oloisa, orecleşniţa, prescurăriţa, ţâţa-mielului, urechea iepurelui, urechea-mâţei, urecheriţa, urechiuşe de stâncă, varza de stâncă, verzişoara.

*URECHELNIŢĂ*

*Cum recunoaştem planta?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină firoasă. Tulpina înaltă de 40-60 cm. Frunze groase, cele din rozetă stelat-întinse, obovat-lanceolate, glabre, rigid-ciliate pe margini, spre vârf adeseori roşietice. Pe tulpină frunzele sunt ovat-spâtulate, acuminate, brun-roşietice la vârf, răsleţ-glandulos-pubescente, ciliate pe margini. Flori purpurii-deschis spre roz, grupate în corimbe păros-glanduloase. Înfloreşte în iulie-septembrie. Fructe folicule polisperme.
*Ecologie şi răspândire*: plantă subspontană întâlnită pe stânci şi cultivată.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele.
*Perioada de recoltare*: iulie - septembrie.
*Principii active*: acid malic, malat de calciu etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: diureză, febră, helmintiază; ***uz extern***: pecingine, acnee, înţepături de insecte, dureri de urechi, tratarea bătăturilor, hemoroizi.

**UREMIE** - sindrom provocat de insuficienţa renală, acută sau cronică, care se manifestă la nivel renal, caracterizat prin retenţie de compuşi azotaţi şi prin apariţia de dezechilibre hidroelectrolitice şi acido-bazice cu trecerea ureei în sânge.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, anghinarea, cătina, ceapa, ciumărea, coada-calului, măceşul, mesteacănul, pătrunjelul, porumbul, pătlăgelele roşii, porumbarul, turiţa mare, urzica.

REŢETE - UZ INTERN
*Ceapa* - decoct din 3 cepe mari, date prin răzătoare la un litru de apă. Se fierbe 20 minute. Se beau două căni pe zi.
*Mesteacănul* - infuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Pătlăgelele roşii* - se va consuma zilnic circa 500 g pe zi de suc.

Scanned with OKEN Scanner

U

*Porumbul* - infuzie dintr-o linguriță de mătase de porumb mărunțită la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Porumbarul* - infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

CEAIURI COMPLEXE
1. *Mesteacăn* - frunze (20 g), *anghinare* - frunze (5 g), *urzică* - frunze (15 g), *turița mare* - planta (20 g), *porumb* - mătase (40 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
2. *Mesteacăn* - frunze (20 g), *anghinare* - frunze (30 g), *coada-calului* - planta (30 g), *pătrunjel* - rădăcină (10 g), *măceș* - frunze (10 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale.
3. *Mesteacăn* - frunze (10 g), *afin* - frunze (30 g), *cătină* - frunze (30g), *ciumărea* - planta (30 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi, neîndulcite, timp de cel puțin o lună.

**URETRITĂ** - inflamația uretrei. Cauzele pot fi multiple, de obicei de natură infecțioasă.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: pinul.

REȚETE - UZ INTERN
*Pinul* - infuzie din 2 linguri de frunze proaspete zdrobite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se bea zilnic câte o cană de ceai îndulcit.

**URTICARIE** - erupție cutanată de natură alergică, constând din papule albicioase, porțelanoase, bine delimitate, pe un fond eritematos. Se însoțește de prurit şi apare în urma introducerii în organism de alimente sau medicamente la care acesta este sensibil.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, cătina albă, creţişoara, iarba mare, iedera, izma, trei-frați-pătați, turița mare.

REȚETE - UZ INTERN
*Anghinarea* - infuzie din 1-2 linguriţe cu plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.
*Cătina albă* - infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite, peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se bea fracționat în cursul unei zile.
*Creţişoara* - infuzie din 1-2 linguriţe cu plantă uscată mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 10 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
*Iarba mare* - decoct din 3 linguri cu pulbere de rădăcină la o cană cu apă rece (200 ml). Se fierbe 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
*Izma* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Trei-frați-pătați* - infuzie dintr-o linguriță de plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se ia o lingură la 3-4 ore.
*Turița mare* - infuzie dintr-o lingură de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi înainte de a mânca.

REȚETE - UZ EXTERN
*Iederă* - decoct din 200 g frunze proaspete, tocate mărunt la 1 litru de apă

Scanned with OKEN Scanner

rece. Se fierbe 30 minute. Se fac spălături şi se aplică compresii locale.

## URZICĂ (*Urtica dioica* L.) - Fam. *Labiatae*

*Alte denumiri populare*: oisea, urzică creaţă, urzică crăiască, urzică mascată, urzică de pădure, urzici româneşti.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol rădăcini subţiri, pâsloase. Rizom cilindric, subţire, brun-deschis, repent, lung şi ramificat. Tulpină cu patru muchii evidente, simplă, erectă, acoperită cu peri urticanţi, înaltă până la 1,30 m. Frunze opuse, ovate, lanceolate sau ovat-lanceolate, la vârf ascuţite, dinţate pe margini, pe ambele feţe cu peri urticanţi, peţiolate. Flori unisexuate-dioice, dispuse în panicule la axila frunzelor superioare. Înfloreşte în iulie-octombrie. Fructe nucule ovale, verzi (PL. VIII).
*Ecologie şi răspândire*: plantă tipic antropofilă, adică legată ecologic de aşezările omeneşti sau de locuri în care a intervenit activitatea umană (pe lângă case, garduri, magazii, în locurile gunoiate, în special pe lângă stâne). Mai creşte pe malul apelor şi în tăieturi de păduri, în toată ţara.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Urticae*) şi rădăcinile *(Radix Urticae*).
*Perioada de recoltare*: iulie - septembrie.
*Principii active*: complex vitaminic (provitamina A, $B_2$, C, K), clorofilă, flavonoide, mucilagii, acid pantotenic, cetone.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: hemoroizi, hemoragii, diaree, dismenoree, metroragii (hemoragii uterine), bronşită, litiază renală, uremie, diabet zaharat, gută, hidropizie, ascită, enterită, astm bronşic, erupţii tegumentare; ***uz extern***: ulcer varicos, reumatism, stomatite, eczeme, răni, dureri sciatice, nevrite, bătături.

## URZICĂ MOARTĂ ALBĂ (*Lamium album* L.) - Fam. *Labiatae*

*Alte denumiri populare*: faţa-mâţei, mierea-ursului cu flori bălai, sugel alb, urzică albă, urzică creaţă, urzică surdă, urzici mortăreţe.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom alungit, orizontal, din care pornesc rădăcini adventive şi stoloni subterani. Tulpinile aeriene pornesc de pe stoloni, au patru muchii, sunt păroase, neramificate, înalte de 20-50 cm. Frunze opuse, triunghiular-ovate, păroase, marginile serate, cu dinţi mari, peţiolate. Flori albe, mari, sesile, dispuse câte 3-6 în cime, la subsuoara frunzelor. Înfloreşte în aprilie-septembrie. Fructe nucule triunchiate, brune.

*URZICĂ MOARTĂ ALBĂ*

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită în locuri umbroase, margini de pădure, tufărişuri, luminişuri, pe lângă garduri şi ziduri, din zona colinară până în etajul subalpin.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat:* florile (*Flores Lamii albi*), părțile aeriene ale plantei (*Herba Lamii albi*).
*Perioada de recoltare*: aprilie-septembrie.
*Principii active:* mucilagii, flavonoide, saponine, tanin, ulei volatil, glicozide, săruri minerale (mai ales, de potasiu).
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** tulburări gastro-intestinale, leucoree, metroragii, prostatită, hipertrofierea prostatei, bronșite, diaree, insomnie, hemoragii; ***uz extern*:** vaginite, ulcerații tegumentare, abcese, prostatite, ulcere varicoase, furunculoză, răni purulente.

## URZICĂ MOARTĂ (*Lamium purpureum* L.) - Fam. *Labiatae*

*Alte denumiri populare*: buruiană de ceas rău, gălbeniță, ruşinea-țigăncii, sugărel puturos, țigancă, urzica-câinelui, urzică roşie.

*URZICĂ MOARTĂ*

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee anuală sau bianuală care prezintă în sol o rădăcină fibroasă, bine dezvoltată. Tulpina ramificată de la bază cu ramuri ascendente, pubescentă de la mijloc în sus, înaltă de 15-30 cm. Frunze inferioare lat-ovate, adânc cordate, serate, lung-peţiolate, cele superioare cordat-ovate, pe margini serat-dințate, pubescente pe fața superioară. Flori purpurii, rar albe, dispuse într-o inflorescentă piramidală. Înfloreşte în martie-septembrie. Fructe nucule cu patru muchii.
*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin semănături, pârloage, culturi horticole, pe lângă garduri, pe dărâmături, în păduri de salcâm. Comună în întreaga țară până la 1200 m altitudine.
*Organul vegetal utilizat*: partea aeriană a plantei.
*Perioada de recoltare*: martie - septembrie.
*Principii active*: puțin studiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern*:** epilepsie, reumatism; ***uz extern*:** abcese.

## USTUROI (*Allium sativum* L.) - Fam. *Liliaceae*

*Alte denumiri populare*: ai, ai de grădină, ai de primăvară, ai de toamnă, ai de vară, aniu, balb, ceapă albă, usturoi pur, scăloi, usturoi de primăvară, usturoi de toamnă, usturoi de vară, usturoni.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol rădăcini firoase. Bulb ovoidal, format din 12-50 bulbili, prinşi pe un disc comun şi înveliți la exterior de tunici pergamentoase comune. Fiecare bulbil are un disc propriu şi este învelit într-o tunică pergamentoasă. Frunze liniare, lungi de 20-60 cm, ascuțite, la vârf, pe fața inferioară cu nervura mediană proeminentă. Flori albicioase, verzui-roşietice sau purpurii, grupate în inflorescențe. Înfloreşte în iulie - august.

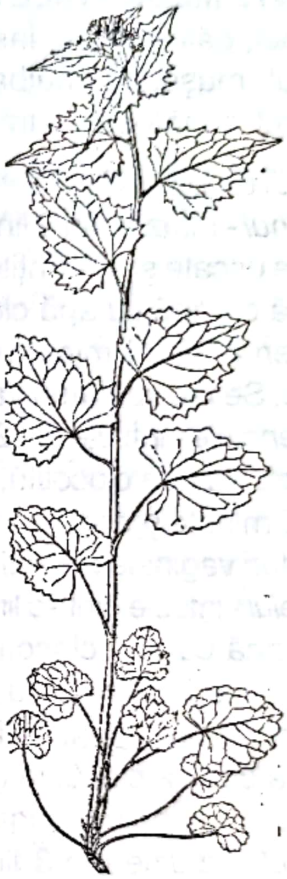
Scanned with OKEN Scanner

*Ecologie şi răspândire*: plantă legumicolă cultivată în întreaga țară, rezistentă la ger; plantă de zi lungă.
*Organul vegetal utilizat*: bulbilii.
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: glucoză, fructoză, maltoză, rafinoză, protide, ulei eteric format din 67 compuşi, printre care: disulfură de alilpropil, disulfură de alil, trisulfură de alil, acizi organici neazotați (citric, malic, piruvic, succinic, oxalic), vitaminele C, $B_1$, $B_2$, PP, E, fitohormoni (gibereline), enzime (ribonuclează, invertază, polifructozidază), substanțe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: hipertensiune, dispepsii de fermentație, balonări intestinale, helmintiază, bronşite cronice, gripă, rinite, tuse, litiază urică, gută, artritism, reumatism, ateroscleroză, astm bronşic; ***uz extern***: oxiurază, bătături, negi, răni, ulcerații, reumatism.

## USTUROIȚĂ ( *Alliaria petiolata*) - - Fam. *Cruciferae* (*Brassicaceae*)

*Alte denumiri populare*: aişoară, bruncuță usturoaie, buruiană de bubă rea, buruiană de perit, buruiană pentru răni, floare de lingoare, frunza-voinicului, gălbenele, iarba-tăiturii, iarbă de boale, iarbă de lingoare, iarbă de rană, iarbă de toate boabele, rădăcină de lingoare, usturoaie vindecătoare, voinicică.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee bienală, rar perenă, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă. Tulpină erectă, cilindrică, glabră în partea superioară, cu peri mici în partea inferioară, de obicei ramificată, înaltă de 20-80 cm. Frunze bazale şi inferioare lung-peţiolate, rotund-reniforme, cordate, cele superioare cu peţioli progresiv mai scurți către vârful tulpinii, triunghiular-ovate, pe margine adânc dințate. Flori albe, grupate în racem. Înfloreşte în aprilie - iunie. Fruct silicvă rigidă, lungă de 5-7 cm, mai mult sau mai puțin în patru muchii.



*USTUROIȚĂ*

*Ecologie şi răspândire*: plantă comună în pădurile de foioase, tufărişuri, locuri umbroase din grădini, livezi, poieni, pe lângă garduri şi drumuri.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene (*Herba Alliariae*).
*Perioada de recoltare*: aprilie - mai.
*Principii active*: puțin studiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: astm, tuse, scorbut, diuretic, depurativ; ***uz extern***: vindecarea rănilor.

Scanned with OKEN Scanner

**VAGINITĂ** - inflamația mucoasei vaginale, acută sau cronică, datorită unor germeni saprofiți, care devin virulenți din cauza rezistenței scăzute a mucoasei, datorită sau insuficienței ovarelor.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: frasinul, gălbenelele, iasomia, hameiul, jaleşul, muşeţelul, nalba mare, pelinul, stejarul, sunătoarea, urzica.

REȚETE - UZ EXTERN

*Frasinul* - infuzie din 2 linguri de flori sau frunze uscate şi mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale.

*Gălbenelele* - infuzie din 2-3 linguri de flori la 1 litru de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale de mai multe ori pe zi.

*Hameiul* - infuzie dintr-o linguriță de conuri la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

*Iasomia* - infuzie dintr-o lingură de flori la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

*Jaleşul* - infuzie din 3 linguri de frunze uscate şi mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

*Muşeţelul* - infuzie dintr-o lingură de flori uscate la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

*Nalba mare* - macerat la rece din 4 linguri cu pulbere din rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-20 minute. Se lasă 30-60 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale pe zi.

*Pelinul* - infuzie din 2 linguri din plantă uscată şi mărunțită la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă 30 minute acoperită. Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

*Stejarul* - decoct din 2 linguri de scoarță mărunțită la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 15-25 minute şi apoi se strecoară. Se fac spălături vaginale cu irigatorul.

*Sunătoarea* - infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături vaginale zilnic cu irigatorul.

*Urzica* - infuzie din 2 linguri de frunze uscate şi mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se fac spălături vaginale zilnice cu irigatorul.

## VALERIANĂ (*Valeriana officinalis*) - Fam. *Valerianaceae*

*Alte denumiri populare:* guşa-porumbelului, iarba-mâțului, iarba-pisicii, năvalnic, odolean.

*VALERIANĂ*

*Cum recunoaştem planta ?*

Plantă erbacee perenă, care prezintă în sol numeroase rădăcini adventive. Tulpina erectă, simplă, scurt-păroasă în partea inferioară, cilindrică, fistuloasă, goală în interior, înaltă de 25-150 cm. Frunze

Scanned with OKEN Scanner

imparipenat-sectate, cu 5-11 perechi lanceolate, pe margine întregi sau dințate; frunzele bazale pețiolate, cele tulpinale sesile. Flori roşii - liliachii până la albe, mici. Înfloreşte în mai - septembrie. Fructul o achenă comprimată.

*Ecologie şi răspândire*: întâlnită prin tufărişuri, păduri, margini de păduri, locuri umede şi umbroase, marginea apelor, lunci, zăvoaie, în special în zona de deal şi munte.

*Organul vegetal utilizat*: rizomul şi rădăcinile (*Rhizoma et Radix Valerianae*).

*Perioada de recoltare*: octombrie - noiembrie.

*Principii active*: ulei eteric, acid cafeic, acid clorogenic, heterozide, lipide, lipaze, oxidaze, zaharoză, glucoză, antibiotice, parafine, răşini, flavonide (cvercetol, camferol, apigenină, luteolină, diosmetină), săruri minerale de potasiu, calciu, magneziu.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: afecțiuni cardiace (tulburări de ritm cardiac, nevroză cardiacă), vomă, colici abdominale, astm bronşic, insomnii, palpitații, dureri menstruale, helmintiaze, colici renale, diaree, colici hepato-biliare.

**VARICE** - dilatație venoasă permanentă, de formă neregulată, datorită structurii laxe a peretelui venei. Sunt mai frecvente la femei şi la membrele inferioare, fiind favorizate de poziția verticală a corpului. Sunt însoțite de dureri locale şi deseori de tulburări trofice ale țesuturilor înconjurătoare, care pot merge până la apariția unor ulcerații cu o slabă tendință de cicatrizare.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: alunul, busuiocul, cireşul, castanul porcesc (sălbatic), coada-calului, coada-şoricelului, dracila, fumărița, gălbenelele, hameiul, ienupărul, izma, iedera, jaleşul, levănțica, muşețelul, păpădia, pătlagina, răchitanul, rozmarinul, sunătoarea, tătăneasa, turița mare, urzica, urzica moartă, verbina.

REȚETE - UZ INTERN

*Alunul*: - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate şi mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi. Tinctură din frunze de alun - 100 g puse în 400 ml alcool 70°. Se iau zilnic 20-30 picături pe zi.

*Coada-şoricelului* - infuzie dintr-o linguriță de flori uscate la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Ienupărul* - infuzie dintr-o linguriță de fructe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Păpădia* - infuzie din 1-2 lingurițe de plantă intreagă uscată şi mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Pătlagina* - infuzie din 1-2 lingurițe cu pulbere din frunze uscate, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă acoperită 10-15 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Răchitanul* - decoct din 4 linguri de plantă uscată şi mărunțită la o cană de apă clocotită (200 ml). Se beau 3 căni pe zi.

*Sunătoarea* - infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

*Jaleşul* - infuzie dintr-o linguriță de frunze la 100 ml apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.

*Tătăneasa* - decoct dintr-o lingură de rădăcini la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 15-30 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

*Turița mare* - infuzie dintr-o lingură de pulbere de plantă la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Urzica* - infuzie dintr-o linguriță de frunze uscate şi mărunțite la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

*Urzica moartă* - infuzie din 2-3 linguri cu flori proaspete la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

**CEAIURI COMPLEXE**

1. *Dracilă* - rădăcină (50 g), *castan sălbatic* - scoarţă (40 g), *cireş* - fructe (10 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
2. *Tătănească* - rădăcină (20 g), *dracilă* - rădăcină (20 g), *fumăriţă* - planta (20 g), *turiţa mare* - planta (20 g), *gălbenele* - flori (20 g), *jaleş* - frunze (20 g), *coada-calului* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
3. *Izmă* - frunze (20 g), *jaleş* - frunze (20 g), *verbină* - flori (20 g), *busuioc* - planta (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

*Alunul* - infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se aplică compresii în zona afectată.

*Castanul sălbatic* - alifie obţinută din miezul fructelor amestecat cu unt sau unsoare. Alifia obţinută se aplică pe zona afectată.

*Gălbenelele* - alifie obţinută din 100 g flori amestecate cu unt sau unsoare. Se aplică pe zona afectată.

**CEAIURI COMPLEXE**

1. *Sunătoare* - planta (20 g), *muşeţel* - flori (20 g), *coada-calului* (20 g) - infuzie dintr-o linguriţă de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se aplică comprese în zona afectată.
2. *Muşeţel* - flori (40 g), *hamei* - conuri (20 g), *levănţică* - flori (20 g), *rozmarin* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se aplică comprese în zona afectată.
3. *Gălbenele* - flori (20 g), *coada-şoricelului* - flori (20 g), *urzică* - frunze (20 g), *coada-calului* - planta (20 g), *jaleş* - frunze (20 g), *rozmarin* - frunze (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se adaugă în apa de baie.

## VARZĂ ALBĂ (*Brassica oleracea* L. var. *capitata*) - Fam. *Cruciferae*

*Alte denumiri populare*: broazde, curechi de iarnă, vară căpăţână, varză de grădină, varză de iarnă, varză de toamnă, vearză.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, bine dezvoltată cu ramificaţii. Tulpina în primul an este scurtă, cu formă cilindrică, în al doilea an se formează tulpina floriferă, înaltă de 90-150 cm, ramificată. Frunze cu limb lat, cărnoase, cu nervura mediană proeminentă, cerate. Cele exterioare sunt verzi, cele interioare alb-gălbui şi servesc la depunerea substanţelor de rezervă. Pe tulpina floriferă, frunzele sunt alungite. Flori galbene, în număr foarte mare pe o plantă, dispuse în racem lung. Înfloreşte în mai-iulie. Fruct silicvă.

*Ecologie şi răspândire*: plantă legumicolă cultivată în diverse regiuni până la 1200-1500 m. Are nevoie de multă apă în sol. Plantă tipică de zi lungă.

*Organul vegetal utilizat*: frunzele.

*Perioada de recoltare*: august - octombrie.

*Principii active*: proteine, lipide, glucide, vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, PP, substanţe minerale: Na, K, Ca, Mg, Fe, Cu, P, S, Cl.

***Boli în care este utilizată - uz intern***: gastrite hiperacide, ulcer gastric, litiază urinară, diabet, artrită, bronşită, laringită, astm, diaree; ***uz extern***: dureri mus-

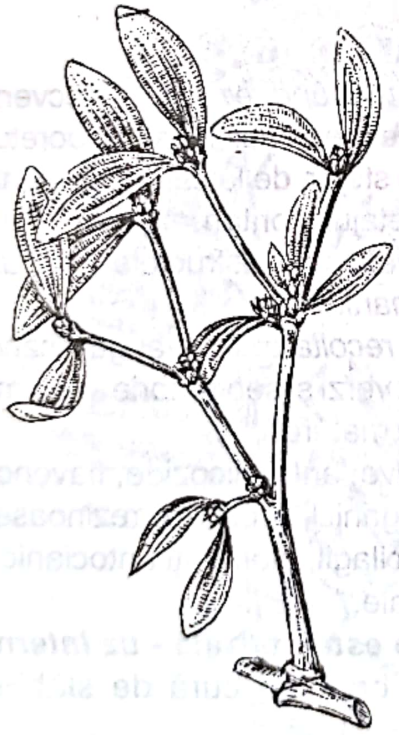
Scanned with OKEN Scanner

culare, nevralgii, sciatică, lumbago, cicatrizant pentru plăgi, flegmoane, panariţiu, furuncule, abcese.

## VÂSC (*Viscum album* L.) - Fam. *Loranthaceae*

*Alte denumiri populare*: stoletnic, văsc, văsc de păr, văsc de brad.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust semiparazit, peren, cu o tulpină scurtă, groasă, înaltă de 30 - 60 cm, ramificată dicotomic sau polidicotomic, articulată, glabră, galbenă-cenuşie sau galbenă-verzuie. Frunze opuse, groase, pieloase, ovate, galbene-verzui. Flori unisexuat-dioice, mici, dispuse câte 3-5 la un loc. Înfloreşte în martie-mai. Fruct bacă "falsă", albă sau alb-gălbuie, cu o sămânţă ovată sau trichiată, inclusă într-o materie cleioasă.



VÂSC

*Ecologie şi răspândire*: trăieşte semiparazit pe plop, salcie, carpen, mesteacăn, anin, fag, stejar, gorun, gârniţă, ulm, măr, măr pădureţ, prun, arţar, cireş, vişin, salcâm, castan bun, castan sălbatic, tei, frasin. Este răspândit în întreaga ţară.

*Organul vegetal utilizat*: frunzele şi ramurile tinere (*Visci Herba*).
*Perioada de recoltare*: noiembrie - aprilie.
*Principii active*: saponozide triterpenice, derivaţi ai acidului oleanolic, viscol, colină, acetilcolină, feniletilamină, inozitol, aminoacizi liberi, substanţe grase constituite din acid oleic, linolic, palmitic, siringină, cvercetină, zaharuri, viscotoxină, acid viscic, vitaminele C, E, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** ateroscleroză, hipertensiune arterială, tuse convulsivă, hemoptizie, hemoragii menstruale, apoplexie, tulburări de metabolism, dereglări menstruale, anxietate, insuficienţă respiratorie, hipotensiune arterială, congestie cerebrală, hemoragii pulmonare şi intestinale, dizenterie, epilepsie, hemoragii nazale, stimularea metabolismului, tulburări hormonale, cancer.

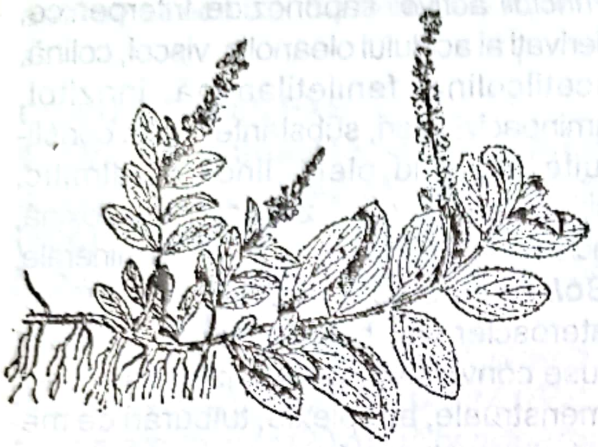
## VENTRILICĂ (*Veronica officinalis*) - Fam. *Scrophulariaceae*

*Alte denumiri populare*: buruiană de perit, mătrice, strătorică, şopârliţă, ventricea, vindrilică.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom cilindric, repent. Tulpina păroasă, culcată, cu rădăcini adventive la noduri, cu ramuri ascendente, des-foliate. Frunze eliptice până la obovat-eliptice, scurt-serate pe margine, scurt-peţiolate, dispers-păroase. Flori palid-violacee, uneori alburii, grupate în raceme dese, erecte. Înfloreşte în iulie - august. Fruct capsulă pubescentă.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită frecvent în păduri, marginea pădurilor, tăieturi de pădure, tufărişuri, pajişti, în lungul pâraielor, mai ales în regiunea montană şi subalpină.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Veronicae*)
*Perioada de recoltare*: mai - iunie.



*VENTRILICĂ*

*Principii active*: glicozide de tip aucubinic, saponozide, tanin, substanțe amare, ulei eteric, acid cafeic, vanilic, protocatehnic.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: colici abdominale, nevralgii, litiază renală, litiază biliară, reumatism, hepatită cronică, ciroză, catar pulmonar, astm, răguşeală, tuse, boli de piele, aerofagie; ***uz extern***: vindecarea rănilor, arsurilor, boli de piele.

## VERIGARIU (*Rhamnus cathartica*) - Fam. *Rhamnaceae*

*Alte denumiri populare*: crasici, crusei, gladis, lemnul-câinelui, pațachin, părul-ciutei, poama-câinelui, porumbel, salbă moale, spinele-cerbului, verigas, voiniceriu.

*Cum recunoaştem planta ?*
Arbust indigen care prezintă în sol o rădăcină profundă. Tulpină înaltă de 2-3 m, cu scoarță brună, aspră, ce se exfoliază în inele. Lujerii cenuşii, frecvent terminați cu un ghimpe. Frunze opuse, eliptice, cu nervuri arcuite, pe margini serate, lungi de 4-8 cm, glabre. Flori verzui-gălbui, mici, pe tipul patru, dispuse câte 2-5 în fascicule axilare. Înfloreşte în mai - iunie. Fructe drupe sferice, negre, cu pedunculul de 0,5 - 1 cm.

*VERIGARIU*

*Ecologie şi răspândire*: arbust frecvent întâlnit în lizierele pădurilor, subarboretul pădurilor de stejar, de la câmpie şi deal, sporadic în etajul montan.
*Organul vegetal utilizat*: fructele (*Fructus Rhamni catharticae*).
*Perioada de recoltare*: iulie - august când fructele sunt verzi şi septembrie - octombrie, fructele mature.
*Principii active*: antraglicozide, flavonozide, acizi organici, substanțe rezinoase, pectine, mucilagii, pigmenți antocianici, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: constipație cronică, cură de slăbire (obezitate).

## VETRICEA (*Tanacetum vulgare L.*) - Fam. *Compositae (Asteraceae)*

*Alte denumiri populare*: aurată, brâncarță, buruiană de ceas rău, buruiana-mătricii,calapăr, carpăn, creața-broaştelor,

Scanned with OKEN Scanner

crucea-păştii, ferece, gălbenare, hodolan, iarba-raiului, iarbă dulce de munte, jolteală, lihar, marină, mădrişe, măruncă neagră, mintă românească creaţă, poarta-raiului, roman, spilcuţe, tereţ, undulemuţă, vătrice, vitriţă.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom noduros, cu rădăcini adventive. Tulpina erectă, cilindrică, glabră, cu striaţii fine, foliată, înaltă de 40-150 cm. Frunze alterne, penat-sectate, cu 10-12 perechi de foliole ovoide până la lanceolate, adânc-serate, cele inferioare lung-peţiolate, cele superioare scurt-peţiolate, glabre. Flori galbene-portocalii, tubuloase cu miros specific, grupate în calatidii, iar acestea la rândul lor adunate într-un corimb. Înfloreşte în iulie-septembrie. Fructe achene mici, obovate, lipsite de papus .

*VETRICEA*

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în zona de şes şi de deal, pe ogoare, în fâneţe, pe lângă drumuri, garduri, căi ferate, locuri necultivate, lunci mai uscate, prundişuri, malul apelor, pe stâncării.

*Organul vegetal utilizat*: florile (*Flores Tanaceti*), părţile aeriene ale plantei (*Herba Tanaceti*).

*Perioada de recoltare*: iulie - septembrie.

*Principii active*: ulei volatil, substanţe amare (tanacetină), esteri enolici, flavonoide, gumirezine, acid malic, tartric, tanacetumolic, tanoizide.

***Boli în care este utilizată - uz intern:*** helmintiaze, boli de stomac, boli de rinichi; ***uz extern:*** helmintiaze, combaterea mătreţii.

***ATENŢIE*** ! - Femeile gravide nu au voie să consume infuzia sau decoctul.

## VINARIŢĂ - (*Galium odoratum* L.) - Fam. *Rubiaceae*

*Alte denumiri populare*: asprişoară, aviruţă, buruiana-masculului, buruiană de perit negru, cucuruz de pădure, dumbravnic, floarea-pădurii, sculătoare, sânjuane de pădure, tămâioasă, vinarie.

*Cum recunoaştem planta* ?

Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, lung, subţire, ramificat, de la nodurile căruia pornesc rădăcini adventive şi tulpini aeriene cu patru muchii, glabre, înalte de 15-25 cm. Frunze lanceolat-eliptice, uninerve, glabre, sesile, cu peri mărunţi pe margine şi pe nervura mediană de pe faţa inferioară; sunt dispuse verticiliat, câte şase spre bază şi câte 8-9 în partea mijlocie şi superioară a tulpinii. Flori albe, mici, grupate în cime laxe. Înfloreşte în mai iunie. Fructe nucule mici, concrescute câte două, acoperite cu ţepi recurbaţi la vârf.

*Ecologie şi răspândire*: plantă comună în întrega ţară, prin tufişuri, margini de

Scanned with OKEN Scanner

pădure, dominând pe mari suprafețe în pădurile de fag cu brad, adesea urcând în molidișuri până la altitudinea de 1300-1400 m.

VINARIȚĂ

*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei (*Herba Galii Odoratae*)
*Perioada de recoltare*: mai - iunie.
*Principii active*: glicozide cumarinide, ulei volatil, substanțe amare, tanin, acid nicotinic, asperulozidă, substanțe antibiotice, cumarină, ulei gras, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: flebite, calmant, combaterea insomniilor.
**ATENȚIE!** - În doze mari este toxică.

## VINDECEA (*Stachys officinalis* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: buruiană de artritis, buruiană de tăietură, iarba - tâlharului, iarba-vântului, șovârvariță, sclipeț.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, din care pornesc rădăcini adventive. Tulpina aeriană, dreaptă, simplă, păroasă sau glabră, înaltă de 30-100 cm. Frunze lat- sau alungit-ovate, cu baza cordată, crenate pe margine, cele bazale dispuse în rozetă. Flori purpurii, dispuse spiciform, în verticile multicolore compacte. Înfloreşte în iulie - august. Fruct nucula alungită, ovoidală, netedă, brună.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în toată țara prin fânețe, poieni, tufărişuri, margini de pădure, păduri rărite, margini de drumuri, livezi.
*Organul vegetal utilizat*: părțile aeriene ale plantei.
*Perioada de recoltare:* iulie - august.
*Principii active*: taninuri, substanțe amare, colină, betainā, stahidrină.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: gută, litiază biliară, litiază renală, catar pulmonar, astm, diaree; ***uz extern***: plăgi, ulcere varicoase.

## VINERIȚĂ (*Ajuga reptans* L.) - Fam. *Labiatae* (*Lamiaceae*)

*Alte denumiri populare*: barba-boierului, bugulă, buruiană de sub alun, cearta-casei, goniță, frunză de orbalț, frunză de sub tufă, iarba întăritoare, iarba-spurcului, lavrentină, lupariță, suliman, tacin, tămâică, vinețică.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom scurt, din care pornesc numeroase rădăcini şi stoloni, care formează la noduri rădăcini adventive. Tulpini erecte, simple, spre vârf cu patru muchii păroase, înalte până la 40 cm. Frunze bazale eliptice, atenuate în pețiol, glabre, cu marginile ondulat-neregulat-crenate, cele superioare mai mici, cu pețiol scurt. Flori albastre-azurii, rar roz sau albe, scurt-

Scanned with OKEN Scanner

pedicelate, dispuse în mai multe verticile la subsuoara frunzelor din partea superioară a tulpinii. Înfloreşte în aprilie - august. Fructe nucule.

VINERIŢĂ

*Ecologie şi răspândire*: comună în întreaga ţară prin tufişuri, margini de pădure, fânețe montane.
*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Ajugae*), florile (*Flores Ajugae*), părţile aeriene ale plantei (*Herba Ajugae*).
*Perioada de recoltare*: aprilie - august.
*Principii active*: tanin, rezine, ulei volatil, glicozide ale cianidinei, delfinidină, heterozide etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: angină pectorală, pneumonie, astm bronşic, tuse, hemoragii uterine, hemoroizi; ***uz extern***: ulcere tegumentare, răni, arsuri, fracturi.

**VIN MEDICINAL** - este o formă farmaceutică obţinută din materii prime vegetale fragmentate, dar macerate în vin. Sunt destinate uzului intern, în special pentru stimularea poftei de mâncare, în care scop se administrează cu o jumătate de oră înainte de masă.

## VIRNANŢ (*Ruta graveolens* L.) - Fam. *Rutaceae*

*Alte denumiri populare*: rută, virnaţ.

*Cum recunoaştem planta ?*
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol o rădăcină lemnoasă oblică. Tulpina erectă, rigidă, lignificată spre bază, ramificată în partea superioară, înaltă de 20-50 cm. Frunze alterne, de 2-3 ori penat-sectate, cele inferioare şi mijlocii lung-peţiolate, cele superioare scurt-peţiolate până la sesile cu foliole alungit-spatulate. Flori galbene-verzui, grupate în inflorescenţe corimbiforme. Înfloreşte în iulie - august. Fruct capsulă cu suprafaţa verucoasă.

VIRNANŢ

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită în flora spontană pe coaste însorite, aride, frecvent cultivate.

Scanned with OKEN Scanner

*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene cu frunziş bogat (*Herba Ritae*).
*Perioada de recoltare*: mai - iunie.
*Principii active*: alcaloizi (schimianina, graveolina, fagarina), ulei eteric, rutozid, derivaţi cumarinici (bergapten, xantotoxină), săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: epilepsie, tahicardie, ameţeli, helmintiaze, reumatism; ***uz extern:*** helmintiaze.

## VIŞIN (*Cerasus vulgaris* Mill.) - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: antep, cireş amar, cireş sălbatic, gişen, jişin, vişan, zişinar.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbore fructifer care prezintă în sol o rădăcină superficială cu o circumferinţă de două ori mai mare decât a coroanei. Tulpină înaltă până la 10 m. Coroana rotundă. Frunze eliptice-obovate până la alungit-obovate, pe margini fin-dublu-serate, glabre. Flori albe, dispuse în fascicule, la bază cu câteva frunzişoare. Înfloreşte în aprilie - mai. Fructe drupe, globuloase, roşii-închis, roz sau vineţii, acrişoare.
*Ecologie şi răspândire*: arborele se cultivă în toate regiunile ţării.
*Organul vegetal utilizat*: fructele şi codiţele (*Stipites Cerasorum*).
*Perioada de recoltare*: aprilie - mai.
*Principii active*: săruri de potasiu, taninuri catehice, flavonoide.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: obezitate, artritism, afecţiuni renale, cistite, pielite, pielonefrite, colite de fermentaţie, litiază biliară, ateroscleroză, hepatită, diaree.

## VIŢĂ DE VIE ( *Vitis vinifera* L.) - Fam. *Vitaceae*

*Alte denumiri populare*: acrid, aguridariu, aguridă, auă, coarnă, gie, haligar, heghi, labruscă, leorus, poamă, răiuşcă, razachie, vie sălbatică, vinie.

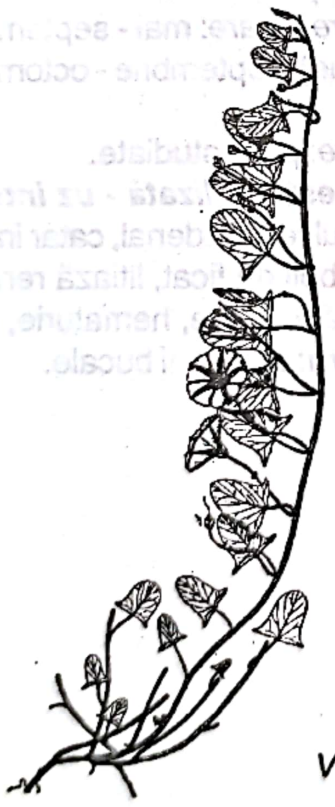
*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust târâtor, agăţător, care prezintă în sol o rădăcină pivotantă la exemplarele provenite din seminţe şi rădăcini adventive la cele provenite din butaşi şi marcotaj. Tulpina se numeşte butuc; poate atinge lungimea de 25-30 m, iar scoarţa se desprinde în fâşii. De pe ea pornesc ramuri de ordinul I numite braţe, iar de pe ele ramuri de ordinul II, numite coarde. Pe coarda anuală se găsesc copili, cârcei, pedunculi de struguri şi muguri. Frunze trei-cinci lobate. Flori hermafrodite, galbene-verzui, grupate în ciorchine. Înfloreşte în mai. Fructe bace de mărimi variate, albastre-violacee, roze, galbene, galbene-verzui.
*Ecologie şi răspândire*: arbust cultivat în întreaga ţară.
*Organul vegetal utilizat*: frunze, fructe, seva de primăvară.
*Perioada de recoltare*: mai - frunzele, septembrie-octombrie-noiembrie - fructele.
*Principii active*: tanoizi, antociani, esteri ai acizilor hidroxicianici şi acid tartric, săruri minerale (frunzele), zaharuri, acid malic, succinic, tartric, tanoide, derivaţi flavonici, colină, lecitină, leucină, ceară, substanţe minerale (fructele).
***Boli în care este utilizată - uz intern***: hemoragii uterine, tulburări de menopauză, diaree, constipaţie, boli de rinichi, combaterea obezităţii, hipermenoree, flebită, hemoroizi, litiază biliară; ***uz extern***: dermatite, conjunctivite.

Scanned with OKEN Scanner

## VOLBURĂ (*Convolvulus arvensis*) - Fam. *Convolvulaceae*

*Alte denumiri populare*: bolbură, bună-dimineaţa, cămaşa-domnului, forfecări, fusta-doamnei, fusta-rândunicii, holboră, poala-Maicii Domnului, poala- rândunicii, polomidă, ponete, poponeţ, rochia-rândunelei, struna-gâştei, volbură mică, zorele.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lung, subţire, albicios, ramificat, din care pornesc numeroase rădăcini filiforme. Tulpina volubilă cu cinci muchii. Frunze alterne, sagitate, peţiolate. Flori albe sau roz, lung pedunculate, solitare, prinse la subsuoara frunzelor. Înfloreşte în mai - septembrie. Fruct capsulă brună, sferică dehiscentă cu două loje.



VOLBURĂ

*Ecologie şi răspândire*: comună în întreaga ţară, în zona de câmpie şi de deal ca buruiană de culturi.
*Organul vegetal utilizat*: planta întreagă (*Herba Convolvuli*).

*Perioada de recoltare*: mai - septembrie.
*Principii active*: rezine formate din convolvulină şi jalapină, tanoide, vitamina C, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: constipaţie, dischinezie biliară, tuse; ***uz extern***: răni, arsuri, furuncule.

**VOMĂ (VĂRSĂTURI)** - eliminarea explozivă a conţinutului gastric prin cavitatea bucală. Este simptomul caracteristic unor boli (intoxicaţii alimentare, boli infecţioase, ulcer sau cancer gastric etc.).

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: anghinarea, busuiocul, cerenţelul, ciuboţica-cucului, izma, pelinul, roinița, săpunărița, talpa-gâştei, teiul, valeriana.

REŢETE - UZ INTERN
*Anghinarea* - infuzie din 2 linguriţe de plantă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (300 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi se strecoară. Se bea în trei reprize înaintea meselor principale.
*Busuiocul* - infuzie dintr-o linguriţă de frunze uscate la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 15-20 minute şi apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.
*Cerenţelul* - decoct din 2 linguriţe cu pulbere de rizom şi rădăcini la o cană cu apă rece (250 ml). Se fierbe 25-30 minute şi apoi se strecoară. Se bea dimineaţa pe stomacul gol, neîndulcit.
*Izma* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea rece, neîndulcit, treptat cu înghiţituri mici.
*Pelinul* - infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se lasă acoperită 20 minute şi apoi se strecoară. Se bea înainte de a mânca în trei reprize, cu o jumătate de oră înaintea meselor.

Scanned with OKEN Scanner

*Roinița* - infuzie din 1-2 linguriţe de frunze la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.
*Valeriana* - infuzie dintr-o linguriță cu pulbere de rădăcină, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită (200 ml). Se bea treptat în cursul unei zile.

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Izmă* - frunze (30 g), *roiniță* - frunze (30 g), *talpa-gâştei* - planta (20 g), *tei* - flori (20 g) - infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană cu apă clocotită (300 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.
**2.** *Ciubotica-cucului* - rădăcină (20 g), *săpunăriță* - rădăcină (20 g) - decoct din 1-2 linguriţe de amestec la o cană cu apă rece (300 ml). Se fierbe 15-30 minute şi apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

## VULTURICĂ (*Hieracium pilosella*) - Fam. *Compositae* (*Asteraceae*)

*Alte denumiri populare*: buruiene de călcat, buruiană pentru trântitură, călcătură, ciubărul-cloştii, culcuşul-cloştii, culcuşul-vacii, gălbeioare, hultuneală, iarba-eretei, iarba-găinilor, încheietoare, ochiul-şarpelui, opintic, urechea şoarecelui, vulturoancă.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom orizontal, din care se desprind rădăcini adventive şi stoloni aerieni, lungi, neramificaţi, dens şi lung păroşi. Tulpina floriferă înaltă de 20-30 cm, lipsită de frunze, păroasă, poartă în vârf inflorescența. Frunze bazale dispuse în rozetă, lanceolate, întregi. Flori galbene-aurii, uneori portocalii, grupate într-un calatidiu globulos sau ovoidal. Înfloreşte în mai - septembrie. Fruct achenă cu papus.
*Ecologie şi răspândire*: plantă comună prin pajişti relativ uscate, îndeosebi în regiunea deluroasă şi montană.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Hieracii*) şi *rădăcinile* (*Radix Hieracii*).
*Perioada de recoltare*: mai - septembrie (părţile aeriene), septembrie - octombrie (rădăcinile).
*Principii active*: puțin studiate.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: ulcer gastric, ulcer duodenal, catar intestinal, diaree, boli de ficat, litiază renală, edeme, ascită, oligurie, hematurie, diuretic; ***uz extern***: afecțiuni bucale.

Scanned with OKEN Scanner

**XEROFTALMIE** - deficiență cronică de vitamina A care se manifestă prin uscarea conjunctivei şi a corneei.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: afinul, cătina, crăițele, măceşul, morcovul, urzica.

REȚETE - UZ INTERN

*Morcovul* - se consumă zilnic 500 ml suc.

**CEAI COMPLEX**

*Măceş* - fructe (30 g), *cătină* - fructe (30 g), *urzică* - frunze (20 g), *crăițe* - flori (10 g), *afin* - fructe (10 g) - infuzie dintr-o linguriță de amestec la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 1-2 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

## ZĂMOŞIŢĂ (*Hibiscus trionum* L.) - Fam. *Malvaceae*

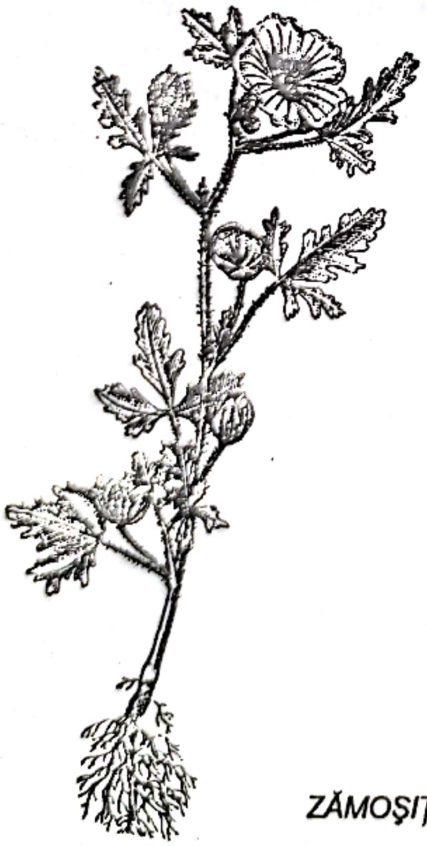
*Alte denumiri populare*: brâncă, buruiană ce se învârteşte după soare, bamie beşcoasă, cavan, ciulină, cucurbeţică măruntă, floarea-ursului, lubenicioară, macul-cioarei, malbă mare, zămoşiţă beşicoasă.

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee anuală care prezintă în sol o rădăcină pivotantă, ramificată, superficială. Tulpină, uneori curbată, simplă sau ramificată, aspru-păroasă. Frunze păroase, lung-peţiolate, cu limb diferenţiat ca formă; cele inferioare aproape rotunde, mai mici, cele mijlocii şi superioare, mai mari, cu câte trei segmente penat-fidate. Înfloreşte în iulie - septembrie. Fruct capsulă se deschide prin cinci valve (PL. VIII).

*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită ca buruiană prin culturi prăşitoare, legumicole, prin culturi de porumb, pe marginea drumurilor în zona de câmpie şi prin văi până la 200-400 m altitudine.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Trionî*).
*Perioada de recoltare*: iulie - septembrie.
*Principii active*: flavonoide, substanţe mucilaginoase, substanţe minerale. Substanţele mucilaginoase sunt formate din acid galacturonic, arabinoză, ramnoză etc.
***Boli în care este utilizată - uz intern:*** cistită, pielită, ulcer gastric, gastrită; ***uz extern:*** mătreaţă, bube de pe cap, furuncule, dureri de măsele.

## ZBURĂTOARE (*Epilobium angustifolium* L.) - Fam. *Onagraceae*

*Alte denumiri populare*: bisacăn, ceaiul lui Ioan, prisacăn, pufuliţă, răchiţică, răscoage.



ZĂMOŞIŢĂ

ZBURĂTOARE

Scanned with OKEN Scanner

*Cum recunoaştem planta* ?
Plantă erbacee perenă care prezintă în sol un rizom lung cu stoloni subterani. Tulpină cilindrică, uşor muchiată, simplă, înaltă de 50-150 cm. Frunze lanceolate, alterne, mărunt-dinţate, pe dos cu nervuri proeminente. Flori roz-purpurii cu bobocii penduli, dispuse într-un racem terminal. Înfloreşte în iulie - august. Fructe capsule roşcate.
*Ecologie şi răspândire*: comună în toate regiunile ţării, prin rarişti de pădure, poieni, margini de pădure, mai ales în zona fagului şi molidului, între 500-1500 m altitudine.
*Organul vegetal utilizat*: părţile aeriene ale plantei (*Herba Epilobii*).
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: taninuri, mucilagii, vitamina C, săruri minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: hepatită cronică, ciroză hepatică; ***uz extern***: cicatrizarea rănilor.

## ZMEUR (*Rubus idaeus* L.) - - Fam. *Rosaceae*

*Alte denumiri populare*: azmura, mană, mălină, mur, poame de runs, rug de munte, scobicuri, smeurar.

*Cum recunoaştem planta* ?
Arbust tufos cu lăstari târâtori, care prezintă în sol o rădăcină ramificată, superficială. Tulpini arcuite la vârf, cilindrice, simple sau ramificate, înalte până la 150 cm, cu ghimpi deşi în partea inferioară. Frunze imparipenate cu 3-5-7 foliole ovat-lanceolate, adânc-serate, pe dos albicioase. Flori mici, albe, grupate în raceme. Înfloreşte în iulie - august. Fruct polidrupă roşie, aromată, dulce.
*Ecologie şi răspândire*: plantă întâlnită prin păduri, luminişuri de pădure, tufărişuri, coaste stâncoase, frecvent şi abundent în tăieturile de pădure din regiunea montană, rar la dealuri; preferă soluri moderat acide, bogate în humus, afânate.

ZMEUR

*Organul vegetal utilizat*: frunzele (*Folium Rubii idaei*).
*Perioada de recoltare*: iulie - august.
*Principii active*: tanin, substanţe de natură flavonică, vitamina C, substanţe minerale.
***Boli în care este utilizată - uz intern***: diaree, enterocolită, gastrită hiperacidă, ulcer gastric, pirosis, reumatism, astenie, tuse, răceală, bronşită; ***uz extern***: boli de piele, eczeme, pustule, conjunctivită, nevralgii dentare, răni, erupţii tegumentare.

**ZONA ZOSTER** - viroză neurocutanată care se manifestă prin erupţii foarte dureroase de-a lungul unui traiect nervos.

**PLANTE MEDICINALE** *ce pot fi folosite*: busuiocul, cimbrul, creţişoara, hameiul, jaleşul, jneapănul, levănţica, morcovul,

Scanned with OKEN Scanner

muşeţelul, ovăzul, păducelul, rozmarinul, stejarul, sulfina, sunătoarea, urechelniţa.

REŢETE - UZ INTERN

*Hameiul* - infuzie dintr-o linguriţă de conuri la o cană cu apă clocotită. Se beau 1-2 căni pe zi.

*Gălbenelele* - tinctură obţinută din 100 g flori la 400 ml alcool 70°. Se iau 20 picături, de trei ori pe zi.

*Levănţica* - infuzie dintr-o linguriţă de flori la o cană cu apă clocotită (200 ml). Se beau 2 căni pe zi.

*Păducelul* - infuzie dintr-o linguriţă de fructe, flori şi frunze la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se beau 2-3 căni pe zi.

REŢETE - UZ EXTERN

**CEAIURI COMPLEXE**

**1.** *Muşeţel* - flori 910 g), *rozmarin* - flori (20 g), *levănţică* - flori (20 g), *cimbru* - planta (10 g), *busuioc* - planta (20 g), *jaleş* - planta (20 g) - infuzie din 1-2 linguri de amestec la o cană cu apă clocotită. Se aplică comprese, de trei ori pe zi, câte 15 minute.

**2.** Ulei volatil de *citronella* (1 g), ulei de *levănţică* (1 g), ulei de *busuioc* (2 g), ulei de *jaleş* (2 g), ulei de *cimbru* (1 g), ulei de *rozmarin* (2 g), ulei de *jneapăn* (1 g), alcool de 90 ° - cu acest amestec se aplică comprese în zona afectată.

Scanned with OKEN Scanner

# EXPLICAREA TERMENILOR BOTANICI

**ACHENĂ** - fruct uscat, cu o singură sămânță, care nu se deschide la maturitate.
**ACTINOMORFĂ** - floare cu simetrie radială.
**ALTERN** - dispunerea frunzelor pe tulpină, câte una la un nod.
**AMENT** - inflorescență alcătuită din flori foarte mici, dispuse pe o axă comună, care atârnă ca un ciucure.
**ANDROCEU** - totalitatea staminelor dintr-o floare.
**ANTERĂ** - partea terminală a staminei care conține bobițele de polen.
**BACĂ** - fruct cărnos, cu pieliţa subțire, în al cărui miez se găsesc mai multe semințe.
**BILABIAT** - caliciu sau corolă posedând două (labii) ca urmare a sudurii inegale a sepalelor sau petalelor; în general, buza superioară este formată din două piese, iar cea inferioară din trei.
**BRACTEI** - frunze modificate, de formă şi culoare adesea specială, la subțioara cărora iau naştere florile.
**BULB** - tulpină subterană învelită cu frunze cărnoase pline cu materii de rezervă.
**CADUC** - caliciu ale cărui sepale cad în momentul deschiderii bobocului floral.
**CALICIU** - totalitatea sepalelor unei flori.
**CAMPANULATĂ** - corolă care are petalele unite şi are formă de clopot.
**CAPITUL** - inflorescență al cărei ax principal se dilată la vârf pentru a purta flori mici sesile, înconjurată la bază de bactee ce alcătuiesc involucrul.
**CAPSULĂ** - fruct uscat care se deschide la maturitate şi conține numeroase semințe.
**CARENĂ** - partea anterioară a corolei plantelor leguminoase (fasole, mazăre), formată din două petale dispuse ca şi carena unei nave.
**CARIOPSĂ** - fruct uscat care nu se deschide la maturitate şi al cărui pericarp aderă strâns de tegument.
**CARPELĂ** - frunză modificată ce poartă ovulele.
**CIMĂ** - inflorescență în care ramurile laterale depăşesc vârful ramurei precedente.
**CIORCHINE** - inflorescență care poartă pe axul principal ramuri florifere; ele sunt mai scurte cu cât sunt mai aproape de vârf.
**CORDIFORM** - în formă de inimă.
**CORIACEU** - frunze dure ca pielea.
**CORIMB** - racem la care pedunculii florilor, deşi pornesc din puncte diferite de pe axul inflorescenței, ajung la acelaşi nivel, găsindu-se aproape în acelaşi plan.
**COROLĂ** - totalitatea petalelor care alcătuiesc al doilea înveliş al florilor cu rol de protecție a organelor sexuale şi atragerea insectelor pentru polenizare.
**CRENAT** - frunză ale cărei margini sunt prevăzute cu dinți largi şi obtuzi.
**DECURENT** - frunză al cărei limb se prelungeşte pe o anumită porțiune sub forma unei aripi foliacee pe tulpină şi pe ramuri.
**DIALIPETALĂ** - corolă formată din multe petale libere între ele.

Scanned with OKEN Scanner

**DICOTOMIE** - ramificaţie a tulpinior şi inflorescenţelor în două ramuri identice al căror vârf se poate împărţi la rândul lui în alte două ramuri egale.
**DIDINAM** - androceul unei flori format din patru stamine libere, dintre care două au filamente mai lungi (caracteristic familiei *Labiatae*).
**DIOICĂ** - plantă unisexuată purtând ori florile bărbăteşti, ori florile femeieşti.
**DRUPĂ** - fruct cărnos indehiscent, aproape întotdeauna cu o singură sămânţă.
**EMARGINATĂ** - frunză cu vârful scobit.
**ERECTĂ** - tulpină cu creştere dreaptă.
**FISTULOS** - tulpină sau frunză goală la interior.
**FILIFORM** - fin şi alungit ca un fir.
**FOLICULĂ** - fruct uscat dehiscent, format dintr-o singură carpelă, cu numeroase seminţe şi care la maturitate se deschide printr-o singură crăpătură.
**FOLIOLĂ** - componentă sau diviziune a unei frunze compuse.
**GAMOPETALĂ** - corolă cu petalele mai mult sau mai puţin unite între ele.
**GAMOSEPALĂ** - caliciu cu sepalele mai mult sau mai puţin unite între ele.
**GINECEU** - totalitatea carpelelor, sudate sau nu, ale unei flori.
**GLABRU** - fără peri.
**GLAUC** - de culoare verde, verde-alburie sau verde-albăstruie.
**HASTATĂ** - frunză în formă de suliţă.
**HERMAFRODITĂ** - floare care conţine stamine şi pistil.
**IMPARIPENAT** - frunză compusă, în formă de pană, care se termină cu o foliolă.
**INFLORESCENŢĂ** - totalitatea florilor grupate pe acelaşi ax principal.
**INVOLUCRU** - totalitatea bracteelor dispuse în verticil la baza unei umbele sau a unui capitul.
**LABIUM** - buză.
**LACINIE** - diviziune îngustă a unei frunze sau petale.
**LANCEOLATĂ** - frunză în formă de lance.
**LIMB** - partea lată şi verde a unei frunze.
**LOBATĂ** - frunză a cărei margine prezintă incizii mari şi adânci.
**MERICARP** - una din cele două achene ce alcătuiesc frunctul umbeliferelor.
**MONOICĂ** - plantă cu flori unisexuate, bărbăteşti şi femele, pe un acelaşi individ.
**NUCULĂ** - fruct uscat.
**OBLONG** - mai lung decât larg şi rotunjit la cele două capete (ex. frunză oblongă)
**OBOVAT** - în formă de ou răsturnat.
**OVAR** - partea inferioară şi în general umflată a pistilului, rezultată din unirea carpelelor.
**OVUL** - partea principală a carpelelor plantelor cu flori, care după fecundaţie se transformă în sămânţă.
**PALMAT** - mod de aşezare a lobilor unei frunze simple, a foliolelor unei frunze compuse sau a nervurilor, care pleacă de la un centru comun; se aseamănă cu degetele răsfirate ale unei palme.
**PARIPENATĂ** - frunză compusă penată, fără foliolă terminală.
**PARTIT** - limb divizat până la mai mult de jumătate.
**PENAT** - frunză compusă; foliolele sunt dispuse de o parte şi de alta a peţiolului comun, având aspectul unei pene.

Scanned with OKEN Scanner

**PENTAMER** - cu cinci diviziuni.
**PERENE** - plante care trăiesc mai mulţi ani.
**PERIANT** - totalitatea învelişurilor florale.
**PERIGON** - învelişul floral alcătuit din petale uniform colorate.
**PERICARP** - ansamblul ţesuturilor care formează peretele unui fruct, rezultând din transformarea ovarului.
**PETALĂ** - partea componentă a corolei.
**PIVOTANTĂ** - rădăcină în formă de ţăruş.
**POLIGAMĂ** - plantă care poartă pe acelaşi individ atât flori unisexuate, cât şi hermafrodite.
**RECEPTACUL** - extremitatea superioară a axului floral, umflată, lăţită, alungită sau scobită.
**RENIFORMĂ** - frunză sau alt organ în formă de rinichi.
**RITIDOM** - scoarţă care acoperă suprafaţa tulpinilor lemnoase în vârstă şi care se exfoliază.
**RIZOM** - tulpină subterană care dă naştere la rădăcini şi tulpini aeriene.
**RUDERAL** - care creşte pe marginea drumurilor.
**SECTATĂ** - frunză al cărui limb este profund diviziat, până la nervura principală.
**SEPALĂ** - partea componentă a caliciului.
**SESIL** - frunză lipsită de peţiol sau floare fără peduncul.
**SILICULĂ** - fruct format din două carpele concrescute, despărţite între ele printr-un perete fals, care poartă numeroase seminţe.
**SILICVĂ** - fruct cel puţin de 4 ori mai lung decât lat.
**STAMINĂ** - parte a unei flori care poartă sacii cu granulele de polen.
**STIGMAT** - partea liberă şi terminală a ovarului.
**STIL** - prelungirea subţire şi cilindrică a ovarului, care se termină cu stigmatul florii.
**STIPELE** - formaţiuni apendiculare de la baza frunzelor cu rol de protecţie şi chiar de asimilare.
**STOLON** - tulpină târâtoare care pleacă de la baza rădăcinilor sau a coletului şi este terminată cu un mugure ce dă naştere unei rozete de frunze.
**TETRAGONALĂ** - tulpină prevăzută cu patru muchii.
**TETRANUCULĂ** - fruct format din patru nucule.
**VERTICIL** - grupă de frunze dispuse în jurul unui ax şi inserate la acelaşi nivel.
**ZIGOMORFE** - flori care au un singur plan de simetrie.

Scanned with OKEN Scanner

# BIBLIOGRAFIE


1. **ALEXAN, M.** - *Ghidul micului culegător de plante medicinale*, Trustul PLAFAR, Bucureşti, 1976.
2. **ALEXANDRINA PEIULESCU MARIA; POPESCU H.** - *Plante medicinale în terapia modernă*, Editura Ceres, Bucureşti, 1978.
3. **ANDREI, M.** - *Să cunoaştem plantele medicinale*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1971.
4. **ATANASIU, E.** - *În lumea plantelor de leac*, Editura Agrosilvică, Bucureşti, 1968.
5. **BEJU ANGELA** - *Tratamentul bolilor de ochi cu ajutorul plantelor*, Editura Paco, Bucureşti, 1995.
6. **BELDIE, A.** - *Flora României - determinator ilustrat al plantelor vasculare*, vol. 1, 2, Editura Academiei, Bucureşti, 1977, 1979.
7. **BODEA, C.; CUCU, V.; CIOACĂ, C.** - *Tratat de biochimie vegetală*, vol. IV, Editura Academiei, Bucureşti, 1982.
8. **BOJOR, O., ALEXAN, M.** - *Plante medicinale - izvor de sănătate*, Editura Ulpia Traiana, Bucureşti, 1995.
9. **BOJOR, O.; ALEXAR, M.** - *Plantele medicinale de la A-Z*, Editura Ulpia Traiana, Bucureşti, 1995.
10. **BUTURĂ, V.** - *Enciclopedie de etnobotanică românească*, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1979.
11. **CIOCÂRLAN, V.** - *Flora ilustrată a României*, vol. I, Editura Ceres, Bucureşti, 1988.
12. **COICIU, E.; RACZ, C.** - *Plantele medicinale şi aromatice*, Editura Academiei, Bucureşti, 1967.
13. **CONSTANTINESCU, C.** - *Plantele medicinale şi aromatice,* Editura Academiei, Bucureşti, 1967.
14. **CONSTANTINESCU, C.; ARTIN, A.** - *Plante medicinale din flora spontană*, Editura Centrocoop, Bucureşti, 1967.
15. **CONSTANTINESCU, GR.D.; HAŢIEGANU, E.** - *Plante medicinale*, Editura Medicală, Bucureşti, 1979.
16. **CRĂCIUN, FL.; CONSTANTINESCU, A.** - *Plante medicinale şi aromatice cultivate*, Editura Centrocoop, Bucureşti, 1969.
17. **CRĂCIUN, FL.; BOJOR O., ALEXAN, M.** - *Farmacia naturii*, Editura Ceres, Bucureşti, vol. 1, 1976, vol. 2, 1977.
18. **DIHORU, GH.** - *Ghid pentru recunoaşterea şi folosirea plantelor medicinale*, Editura Ceres, Bucureşti, 1984.
19. **DOBRESCU, D.** - *Farmacodinamie*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
20. **GEICULESCU, T. VIRGIL** - *Bioterapie*, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1987.


Scanned with OKEN Scanner

**21. GRIGORESCU, EM.** - *Din ierburi s-au născut medicamente*, Editura Universul, Bucureşti, 1945.
**22. KNEIPP, S.** - *Farmacia verde, miracolul vindecării bolilor*, Editura Edinter, Bucureşti, 1945.
**23. LAZA, A., RACZ, G.** - *Plante medicinale şi aromatice*, Editura Ceres, Bucureşti, 1975.
**24. MOCANU, S., RĂDUCANU, D.** - *Plante medicinale în terapeutică*, Editura Militară, Bucureşti, 1983.
**25. PAŞCANU, V. O.** - *Tratament naturist integral*, Editura Moldova, Iaşi, 1994.
**26. PÂRVU, C.** - *Universul plantelor*, Editura Enciclopedică, Bucureşti, 1991.
**27. PERCEK, A.** - *Terapeutica naturistă*, Editura Ceres, Bucureşti, 1987.
**28. RACZ, G., LAZA, A., VOICIU, A.** - *Plante medicinale şi aromatice*, Editura Ceres, Bucureşti, 1970.
**29. TREBEN MARIA** - *Sănătate din farmacia Domnului*, Editura Hunga-Print, Budapesta, 1993.
**30. VALNET, J.** - *Tratamentul bolilor prin legume, fructe, cereale*, Editura Ceres, Bucureşti, 1986.

Scanned with OKEN Scanner

Omul prins în tumultul vieții cotidiene a uitat că face parte integrantă din natură și că este înconjurat de o mare varietate de specii vegetale și animale, care conferă bogăție și frumusețe mediului natural.

Specia umană se integrează armonios în ambient, atunci când știe să folosească cu precauție resursele inepuizabile puse la îndemână.

Din bogăția naturii, omul a folosit cel mai mult plantele ca sursă de hrană, sănătate, revitalizare.

Flora țării noastre constituie un izvor nesecat de plante medicinale, care trebuie valorificat rațional, pentru a deveni o sursă valoroasă în terapia naturistă.

De multe ori, s-a dovedit că acolo unde știința nu poate face nimic, omul, prin credință și încredere în sine, poate restabili starea de echilibru între OM-NATURĂ.

De aceea, totul este atât de simplu când crezi cu adevărat în puterea miraculoasă a naturii.

**AUTORUL**

ISBN 973-571-233-4

Scanned with OKEN Scanner